



献立表



実施日		献立名			6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
日	曜日	主食	牛乳	おかず	おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					[1群] 魚介・肉・卵・豆・豆製品	[2群] 牛乳・乳製品・小魚・海藻	[3群] 緑黄色野菜	[4群] その他の野菜・果物	[5群] 穀類・いも類・砂糖	[6群] 油脂類	
1	金	大豆入り五目ごはん	○	いわしのかば焼き 赤しそあえ みそ汁	大豆 鶏肉 いわし 油揚げ みそ	牛乳 刻み昆布 わかめ	人参 いんげん 赤しそ 小松菜	ごぼう キャベツ 胡瓜 もやし 大根	米 麦 さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま	890 kcal 36.1 g
4	月	きびごはん	○	魚とえびのチリソース ビーフンソテー	めかじき えび 豚肉	牛乳	トマト 青梗菜 人参 ピーマン	にんにく 生姜 長葱 玉葱 たけのこ 干椎茸 キャベツ もやし	米 麦 きび でんぷん さとう ビーフン	ごま油 油	888 kcal 36.9 g
5	火	いため焼きそば	○	白身魚の広東風春巻 抹茶ミルクゼリー	豚肉 えび とみめ	牛乳 あおのり 粉寒天 生クリーム	人参	切干大根 きくらげ 玉葱 キャベツ もやし 干椎茸 たけのこ 長葱	中華めん 春雨 でんぷん 春巻きの皮 小麦粉 さとう	ごま油 油	846 kcal 33.7 g
6	水	麦ごはん	○	肉じゃがコロッケ 磯びたし みそ汁	豚肉 卵 豆腐 みそ	牛乳 のり わかめ	人参 いんげん 小松菜	玉葱 キャベツ	米 麦 しらたき さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	油	890 kcal 30.6 g
7	木	麦ごはん	○	ひじきのふりかけ 焼きししゃも 野菜の煮物 ブルーベリーヨーグルト	粉かつお 鶏肉	牛乳 ひじき ししゃも ヨーグルト	人参 いんげん	干椎茸 たけのこ ブルーベリー レモン	米 玄米 さとう じゃがいも でんぷん	ごま油	839 kcal 34.3 g
8	金	マジパン(7-モド)トースト	○	煮込みハンバーグ ツヴィーベルズッペ いちご	豚肉 豆腐 高野豆腐 卵 ベーコン	牛乳	パセリ	玉葱 マッシュルーム にんにく 生姜 いちご	食パン 三温糖 はちみつ パン粉 でんぷん さとう	バター アーモンド 油	853 kcal 36.6 g
12	火	たらこスパゲッティ	○	じゃこサラダ アップルパイ	たらこ ベーコン いか	牛乳 生クリーム のり ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉葱 マッシュルーム しめじ キャベツ もやし りんご レモン	スパゲッティ さとう パイシート	油 バター ごま油 ごま	869 kcal 36.6 g
13	水	タッカルビ丼	○	チョレギサラダ タッコムタン (韓国風チキンスープ)	鶏肉	牛乳 わかめ	人参 にら 小麦粉	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 長葱 胡瓜 もやし 白菜	米 麦 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	812 kcal 30.2 g
14	木	みっちゃんのドライカレー	○	東京ポトフ チョコレートブラウニー	ベーコン 鶏肉 卵 豚肉 ウィンナー	牛乳 生クリーム	人参	マッシュルーム 玉葱 グリーンピース セロリ にんにく キャベツ 大根	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	油 バター アーモンド くるみ チョコチップ	901 kcal 32.5 g

15	金	麦ごはん	○	すき焼き風煮 鬼まんじゅう	豚肉 焼き豆腐	牛乳 昆布	人参 春菊	玉葱 白菜 長葱	米 麦 しらたき 車麩 むらさき芋 さつまい芋 小麦粉 さとう 米粉	油	899 kcal 34.2 g
18	月	手作り 煮豚 チャーハン	○	糸寒天ともやしの中華風 赤いビタミンゼリー	えび 卵 豚肉	牛乳 寒天	人参 いんげん	生姜 長葱 ザーサイ グリーンピース もやし とうもろこし いちご アセロラジュース	米 麦 さとう	油 ごま ごま油	802 kcal 32.2 g
19	火	トルコ さばサンド	○	にんじんとレンズ豆の ポタージュスープ オリーブオイルのサラダ 清美オレンジ	さば レンズ豆	牛乳 生クリーム	人参 パセリ 赤パプリカ	玉葱 セロリ にんにく キャベツ 胡瓜 オレンジ	ミルクパン でんぶん さとう じゃがいも	油 オリーブ油 バター	866 kcal 32.4 g
20	水	コーン茶飯	○	おでん 糸寒天サラダ ぼんかん	さつまい揚げ 竹輪 つみれ うずら卵	牛乳 結び昆布 糸寒天	人参 小松菜	とうもろこし 大根 もやし ぼんかん	米 さとう こんにやく ちくわぶ 新じゃがいも	油 ごま油 ごま	742 kcal 26.4 g
21	木	香川県郷土料理 讃岐風 うどん	○	かしわ天 野菜のごま和え デコボン	油揚 なると 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	干椎茸 長葱 生姜 キャベツ 胡瓜 デコボン	うどん さとう 小麦粉 でんぶん	油 ごま油 ごま	825 kcal 35.8 g
22	金	麦ごはん	○	ふりかけ 袋煮 豚汁	油揚 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 小松菜	玉葱 えのき ごぼう 大根 長葱	米 麦 さとう スパゲッティ こんにやく じゃがいも	油 ごま	801 kcal 33.1 g
25	月	麦ごはん	○	ちぐさ焼 高野豆腐と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	牛乳 角切り昆布 わかめ	人参	たけのこ 玉葱 ごぼう グリーンピース キャベツ えのき	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 小町麩	油	830 kcal 35.9 g
26	火	3D リクエスト ごまきなこ トースト	○	白菜と肉団子のクリームシチュー ひじきのピリットサラダ	きな粉 鶏肉 豚肉 高野豆腐 卵	牛乳 スキムミルク ひじき	人参 パセリ	玉葱 にんにく 生姜 白菜 しめじ キャベツ 胡瓜	国産小麦食パン はちみつ パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	ごま 油 バター ごま油	817 kcal 36.6 g
27	水	麦ごはん	○	まぐろのごまだれかけ れんこんきんぴら みそ汁	まぐろ さつまい揚げ 油揚 みそ	牛乳 わかめ	人参 いんげん 小松菜	れんこん えのき	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう つきこんにやく	油 ごま ごま油	820 kcal 38.2 g
28	木	3C リクエスト ジャージャー 麺	○	大根の華風漬 ココナッツクッキー	豚肉 高野豆腐 みそ 八丁みそ	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉葱 干椎茸 長葱 もやし 胡瓜 大根	ちゃんぽん麺 でんぶん さとう 小麦粉	ごま油 油 マーガリン ココナッツ	870 kcal 33.2 g

◎ 今月は3C・3Dのリクエストをちりばめました。太字になっています。

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

◎ 納品の状況により、食材や献立が変更することがあります。

今月分 1日あたりの平均	845kcal	33.8g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	30.0g