

献立表

日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						I類たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1火	牛乳 ごはん 魚の野菜あんかけ 切り干し大根の煮付け にらたまスープ	たら 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん こまつな にら	しょうが 干しいたけ たけのこ しめじ もやし グリンピース 切り干し大根	米 麦 さとう 片栗粉 こんにゃく	油	836 kcal 35.3 g
2水	牛乳 ナン キーマカレー フライドポテトサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト さやいんげん	たまねぎ しょうが にんにく セロリー ホールコーン キャベツ	ナン 小麦粉 じゃがいも さとう	油 バター	768 kcal 30.4 g
3木	牛乳 五目ちらし寿司 いかしんじょのすまし汁 パンナコッタ（いちごソース） ひなまつり献立 	油揚げ えび 卵 いか たら	牛乳 のり 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん ほうれんそう	干しいたけ いちご れんこん えのきたけ かんぴょう	米 麩 さとう 片栗粉	油	843 kcal 31.5 g
4金	牛乳 上海焼きそば きゅうりの華風漬 フルーツポンチ	豚肉 いか	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり パイン缶 黄桃缶 みかん缶	中華めん さとう	油	771 kcal 25.1 g
7月	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 長ねぎ 大根	米 麦 こんにゃく さとう	油	772 kcal 31.2 g
8火	牛乳 ミルクパン タンドリーチキン 青菜とコーンソテー 卵と野菜のスープ	鶏肉 卵	牛乳 ヨーグルト	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ホールコーン	ミルクパン 片栗粉	油 バター	736 kcal 35.4 g
9水	牛乳 中華丼 はるさめ中華スープ はっさく	豚肉 いか うずら卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい もやし はっさく	米 麦 片栗粉 さとう はるさめ	油	795 kcal 30.0 g
10木	牛乳 スパゲッティミートソース ビーンズサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	スパゲッティ さとう	油 マーガリン	771 kcal 31.3 g
11金	牛乳 麦ごはん 鯖の竜田揚げ 青菜のお浸し けんちん汁	さば けずり節 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	米 麦 さとう 片栗粉 こんにゃく	油 ごま	797 kcal 32.6 g
14月	牛乳 ジャンバラヤ ジャーマンポテト 野菜スープ	ベーコン ウインナー いか えび 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな トマト パセリ	にんにく セロリー たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ	米 麦 じゃがいも	油	744 kcal 26.5 g
15火	牛乳 ごはん 五目卵焼き れんこんきんぴら みそ汁	鶏肉 卵 けずり節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 万能ねぎ	たまねぎ れんこん 干しいたけ 長ねぎ	米 片栗粉 さとう こんにゃく	油 バター	809 kcal 30.3 g
16水	牛乳 野菜ラーメン 棒々鶏 杏仁ゼリー	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 粉寒天 練乳	にんじん 万能ねぎ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ もやし みかん缶	中華めん さとう 片栗粉	油 ごま	797 kcal 35.2 g
17木	牛乳 赤飯 ごま塩 ぶりの照り焼き 菜の花のからし醤油 紅白すまし汁 祝 卒業お祝い献立	ささげ ぶり はんぺん	牛乳 わかめ	こまつな 菜の花 ほうれんそう	しょうが もやし えのきたけ	米 もち米 さとう 片栗粉	油 ごま	785 kcal 33.9 g
22火	牛乳 ひじきごはん ししゃもの磯部揚げ 豚汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき ししゃものり	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ グリンピース	米 麦 さとう 小麦粉 こんにゃく	油 ごま	833 kcal 33.3 g
23水	牛乳 アーモンドトースト チリコンカン ボイル野菜	ベーコン 豚肉 白いんげん 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ もやし セロリー キャベツ マッシュルーム缶 黄ピーマン	食パン さとう グラニュー糖 はちみつ じゃがいも	油 バター マヨネーズ アーモンド パウダー	814 kcal 29.7 g
24木	牛乳 ビビンバ わかめスープ 角切りりんごゼリー	豚肉 卵 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 粉寒天	にんじん こまつな	しょうが もやし たまねぎ 長ねぎ りんご りんごジュース	米 麦 さとう	油 ごま	826 kcal 29.7 g

© 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。



	エネルギー	たんぱく質
3月分 1日あたりの平均	793 kcal	33.5 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	820 kcal	25.0~40.0g

