



献立表



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
		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月	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 卵と野菜の中華スープ	豚肉 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ 干しいたけ	米 麦 さとう 片栗粉	油 ごま	822 kcal 26.3 g
2火	牛乳 さくらえびごはん 豚肉の茶パン粉焼き 野菜のごまわさび和え みそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ かつお節	桜えび わかめ 牛乳	こまつな にんじん	にんにく キャベツ ねぎ	米 さとう 小麦粉 パン粉	油 ごま	815 kcal 34.8 g
8月	牛乳 麦ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	さけ たまご 豆腐	茎わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのき	米 麦 さとう 片栗粉 つきこんにやく	油 ごま	750 kcal 32.3 g
9火	牛乳 ミルクパン ひすいコロッケ ボイルキャベツ トマトスープ	鶏肉 豚肉 ベーコン たまご 青大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	たまねぎ キャベツ にんにく ねぎ	ミルクパン ポテトフレーク じゃがいも さとう 小麦粉 パン粉	油	848 kcal 31.3 g
10水	牛乳 筍ごはん 五目卵焼き 新じゃがいものそぼろ煮 すまし汁	鶏肉 ツナ 豆腐 油揚げ たまご	ひじき わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	たけのこ たまねぎ 干しいたけ えのき	米 さとう じゃがいも 片栗粉 つきこんにやく	油	817 kcal 31.7 g
11木	牛乳 キムチチャーハン みそドレッシングサラダ トックスープ	豚肉 鶏肉 たまご	わかめ 牛乳	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ だいこん にんにく しょうが ねぎ 白菜キムチ 干しいたけ	米 麦 さとう トック	油 ごま 練りごま	815 kcal 26.1 g
12金	牛乳 田舎うどん 磯香和え よもぎ蒸しパン	鶏肉 たまご 油揚げ	のり 牛乳	にんじん ほうれん草 こまつな よもぎ	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし 干しいた け	うどん 小麦粉 さとうも さとう 甘納豆	油 バター	786 kcal 27.6 g
15月	牛乳 麦ごはん 初がつおの揚げ煮 干草和え みそ汁	かつお	わかめ 牛乳	こまつな	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ えのき	米 麦 さとう じゃがいも 片栗粉	油	775 kcal 34.5 g
16火	牛乳 アスパラのクリームソーススパ カラフルサラダ アップルゼリー	鶏肉 ベーコン えび いか	寒天 チーズ 生クリーム 牛乳	にんじん グリーンアスパラ 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム りんご果汁	スパゲティ 小麦粉 さとう	油 バター	772 kcal 28.4 g
17水	牛乳 ゆかりごはん 肉豆腐 麩のすまし汁	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ねぎ えのき	米 さとう つきこんにやく あらめ麩	油 ごま	784 kcal 29.1 g
18木	牛乳 コーンマヨネーズドッグ 鶏肉と豆のスープ フレンチサラダ	鶏肉 金時豆 ひよこ豆	チーズ 牛乳	にんじん トマト さやいんげん パセリ	コーン たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり マッシュルーム	コッペパン さとう じゃがいも	油 ごま	880 kcal 31.9 g
19金	牛乳 ブルコギ丼 ワカメスープ メロン	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ もやし しょうが にんにく くりんご メロン	米 麦 しらたき さとう	油 ごま	756 kcal 26.9 g
20土	 運動会 お弁当持参							
23火	牛乳 ビーンズドライカレー 野菜スープ 甘夏柑	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 甘夏柑	米 麦 小麦粉	油 バター	788 kcal 29.0 g
24水	牛乳 ごはん 鯖の韓国焼き 胡麻和え 呉汁	さば 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし ごぼう だいこん しめじ	米 さとう じゃがいも	油 ごま 練りごま	823 kcal 34.3 g
25木	牛乳 揚げパン（きなこ・ごま） ポークビーンズ 野菜のピクルス	豚肉 大豆 きな粉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	揚げパン さとう じゃがいも	油 ごま	785 kcal 26.9 g
26金	牛乳 わかめごはん 松風焼き 野菜のからし醤油 みそ汁	鶏肉 たまご 豆腐	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん こまつな ほうれん草	たまねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん	米 麦 さとう パン粉	ごま	759 kcal 34.4 g
29月	牛乳 シーフードクリームライス コーンサラダ	あさり えび いか	チーズ スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ コーン マッシュルーム	米 麦 小麦粉 さとう	油 バター	794 kcal 30.4 g
30火	牛乳 野菜ラーメン しゅうまい 冷凍みかん	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし たまねぎ グリーンピース 干しいたけ 冷凍みかん	蒸し中華めん さとう 片栗粉 しゅうまいの皮	油	790 kcal 30.4 g
31水	牛乳 ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ 豚汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ たまご	ししゃも あおのり ひじき 牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 さとう 小麦粉 こんにやく じゃがいも	油	782 kcal 31.4 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
5月分 1日あたりの平均	797 kcal	30.4 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