



給食献立表



実施日 日曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の働きをよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 木	きのこのクリームパスタ コーンサラダ あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 豆乳 粉寒天	スパゲティ 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ えのき しめじ マッシュルーム もやし こまつな きゃべつ コーン ぶどうジュース	628	24.4
2 金	高野豆腐のそぼろ丼 磯香和え 味噌汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 卵 のり けずり節	精白米 麦 油 さとう	しょうが 長ネギ 干しいたけ にんじん グリーンピース こまつな ほうれん草 きゃべつ もやし はくさい えのき	620	29.3
5 月	セルフフィッシュバーガー とうもろこしスープ 枝豆サラダ	牛乳 たら ベーコン	丸パン 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん しょうが にんにく コーン クリームコーン にんにく こまつな きゃべつ えだまめ	591	28.8
6 火	ご飯 四川豆腐 かみかみサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ ひよこ豆	精白米 油 さとう ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう きゃべつ ごぼう	665	25.1
7 水	かつお飯 ジャがいもの土佐煮 どろめ汁	牛乳 かつお 鶏肉 竹輪 粉かつお けずり節 しらす みそ 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 でんぷん さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース ながねぎ	627	28.4
8 木	野菜たっぷりピビンバ トマトスープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 卵	精白米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぷん	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ しょうが トマト くだもの	605	24.3
9 金	カレーうどん 即席漬け 黒砂糖蒸しパン	牛乳 けずり節 豚肉 豆乳	うどん 油 さとう でんぷん 小麦粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ きゃべつ 長ネギ だいこん きゅうり しょうが レーズン	614	21.7
12 月	いわしのかば焼き丼 野菜の梅肉和え なめこ汁	牛乳 いわし けずり節 豆腐 みそ	精白米 麦 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが きゃべつ にんじん きゅうり もやし こまつな うめ だいこん なめこ えのき	621	25.3
13 火	あさりの和風スープパスタ ひじきのサラダ お豆かりんとう	牛乳 ベーコン けずり節 昆布 大豆	スパゲティ 油 でんぷん さとう さつまいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな きゅうり もやし コーン	629	25.2
14 水	ご飯 生揚げと野菜の煮物 鉄骨サラダ	牛乳 けずり節 生揚げ 豚肉 ひじき チーズ じゃこ	精白米 さとう 油 こんにゃく じゃがいも ごま ごま油	にんじん 干しいたけ グリンピース もやし きゃべつ こまつな	635	27.6
15 木	ナン キーマカレー こまつなサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ツナ	ナン 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ かぼちゃ ホールトマト にんじん もやし きゃべつ こまつな	538	26.3
16 金	シンガポールチキンライス 茹で野菜 アジアンスープ 冷凍パイ	牛乳 鶏肉 えび	精白米 麦 ごま油 油 さとう でんぷん ピーフン	にんにく 長ネギ しょうが たまねぎ きゅうり こまつな にんじん もやし 干しいたけ ねぎ 冷凍パイ	595	25.1
19 月	いかチャーハン ポテト春巻き 青菜のスープ	牛乳 豚肉 いか 卵 ハム 鶏肉	精白米 麦 油 じゃがいも マヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ パセリ にんにく チンゲンサイ きゃべつ 長ネギ グリンピース	638	26.7
20 火	ぶどうパン 小松菜ときのこのオムレツ りんごドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン 青大豆	ぶどうパン 油 マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ きゃべつ もやし きゅうり コーン りんご セロリ ホールトマト	603	29.5
21 水	ごはん 焼き魚 切干大根の煮付 みだくさん汁	牛乳 さば 油揚げ けずり節 みそ	精白米 油 さとう こんにゃく じゃがいも	切干大根 にんじん さやいんげん ごぼう だいこん たまねぎ こまつな	586	25.9
22 木	ジャージャー麺 春雨スープ くだもの	牛乳 豚肉 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	ごま油 中華麺 さとう でんぷん 油 春雨	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ にんじん きくらげ こまつな ながねぎ くだもの	612	29.6
23 金	キムたくごはん かりかり油揚げサラダ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	にんじん キムチ たくあん キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき	549	25.4
24 土	豆乳クリームライス イタリアンサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 あさり 豆乳	精白米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう オリブ油	たまねぎ マッシュルーム にんにく グリーンピース レモン汁 赤ピーマン きゃべつ こまつな くだもの	619	24.4
27 火	梅ご飯 肉豆腐 わかめサラダ	牛乳 豚肉 けずり節 豆腐 わかめ	精白米 麦 油 ごま油 こんにゃく 麩 さとう	梅干し ゆかり にんじん たまねぎ えのき こまつな もやし きゃべつ	587	25.5
28 水	チンジャオロース丼 ほうれん草のサラダ 卵と野菜のスープ	牛乳 豚肉 みそ 卵	精白米 麦 油 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン きゃべつ もやし ほうれんそう コーン えのき 長ねぎ	599	23.2
29 木	ごはん 鮭の照り焼き さつま揚げと根菜の炒め煮 かぼちゃ汁	牛乳 さけ さつま揚げ けずり節 豚肉 みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく	しょうが にんじん だいこん たまねぎ かぼちゃ 干しいたけ 長ねぎ	566	28.6
30 金	衣笠丼 大根と豚肉の炊いたん ミルク水無月ゼリー	牛乳 油揚げ 卵 けずり節 豚肉 粉寒天	精白米 麦 油 さとう 甘納豆	たまねぎ にんじん 万能ねぎ だいこん こまつな	653	23.3

※学校行事や感染症対策、食料費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。
◎今月は友好提携都市である長野県伊那市のお米やほうれんそうを使用します。

1日あたりの平均	608	26.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

