



# 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	体の調子をよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳 チンジャオロース丼 にら玉スープ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 卵	精白米 米粒麦 油 でんぷん さとう	ピーマン にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ にら くだもの もやし	650	23.7
2 水	牛乳 麦ごはん 焼き魚 じゃがいもの甘辛炒め けんちん汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも さとう こんにゃく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	647	28.5
3 木	牛乳 セサミトースト 魚介のブーザラ ビーンズサラダ	牛乳 ベーコン ホキ いか あさり ひよこ豆 大豆 ツナ	食パン バター はちみつ すりごま 油 じゃがいも さとう	にんにく ピーマン なす たまねぎ ホールトマト にんじん もやし きゃべつ	621	26.9
4 金	牛乳 麦ごはん 竹輪の磯部揚げ 切干大根の炒め物 なめこ汁	牛乳 ちくわ あおのり 豚肉 みそ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 でんぷん	切干大根 人参 しめじ チンゲンサイ だいこん なめこ えのき 長ねぎ こまつな	624	23.5
7 月	牛乳 あさりの和風スープスパゲティ マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン けずり節 出汁昆布 あさり 粉寒天	スパゲティ 油 でんぷん じゃがいも さとう	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 コーン きゅうり グリンピース ぶどうゼリー	580	22.8
8 火	牛乳 酢豚丼 海藻サラダ 中華スープ	牛乳 生揚げ 豚肉 芽ヒジキ わかめ 鶏肉	精白米 米粒麦 さとう 油 でんぷん	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ピーマン もやし こまつな えのき チンゲンサイ	628	23.7
9 水	牛乳 フィッシュフライバーガー とうもろこしスープ えだまめサラダ	牛乳 メルルーサ 大豆	丸パン 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが コーン こまつな きゃべつ えだまめ	556	25.6
10 木	牛乳 豚キムチごはん 南瓜の包み揚げ 青菜のスープ	牛乳 豚肉 青大豆 ベーコン 豆腐	精白米 麦 油 ぎょうざの皮 小麦粉	長ねぎ にんじん キムチ たまねぎ かぼちゃ しょうが きゃべつ こまつな もやし	650	22.3
11 金	牛乳 ごはん いわしの梅煮 野菜のごま浸し みそ汁	牛乳 いわし けずり節 みそ 油揚げ わかめ	精白米 三温糖 さとう すりごま じゃがいも	しょうが ながねぎ 梅干し にんじん もやし こまつな きゃべつ たまねぎ	612	27.2
14 月	牛乳 かつおめし じゃがいもの土佐煮 どろめ汁	牛乳 かつお 鶏肉 ちくわ 粉かつお けずり節 しらす みそ 豆腐 わかめ	精白米 米粒麦 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 グリンピース	658	28.2
15 火	牛乳 カレーうどん コーンサラダ 黒糖蒸しパン	牛乳 豚肉 豆乳	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 米粉 黒砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ きゃべつ 長ねぎ こまつな コーン レーズン	697	20.8
16 水	牛乳 ご飯 鮭の照り焼き さつま揚げと根菜の炒め煮 だんご汁	牛乳 さけ さつま揚げ みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく 強力粉 じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ こまつな	580	27.2
17 木	牛乳 コッペパン キャベツスープ ブロッコリーとポテトのグラタン	牛乳 ベーコン あさり チーズ 豚肉	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんにく セロリ きゃべつ もやし	692	25.0
18 金	牛乳 麦ごはん ささみの包み揚げ ツナサラダ もやしスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	精白米 米粒麦 油 春巻きの皮 さとう はるさめ	しょうが にんじん しそ きゃべつ こまつな たまねぎ にんにく もやし	653	24.0
19 土	牛乳 キーマカレー トマトドレッシングサラダ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト もやし きゅうり キャベツ トマト くだもの	651	23.0
22 火	牛乳 衣笠丼 大根と豚肉の炊いたん ミルク水無月	牛乳 油揚げ 卵 豚肉 寒天	精白米 米粒麦 油 さとう 甘納豆	玉ねぎ にんじん 万能ねぎ だいこん こまつな	670	23.4
23 水	牛乳 ご飯 白身魚の甘酢あん 野菜のゆかりがけ 根菜汁	牛乳 アブラガレイ 鶏肉 油揚げ	精白米 油 小麦粉 でんぷん さとう	しょうが たまねぎ ピーマン にんじん もやし きゃべつ きゅうり ゆかり だいこん ごぼう こまつな	603	25.1
24 木	牛乳 Tandoriチキンライス フライドポテトサラダ レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン レンズ豆	精白米 油 じゃがいも さとう 米粒麦	にんにく にんじん もやし きゃべつ セロリ たまねぎ ホールトマト	630	22.6
25 金	牛乳 ジャージャー麺 チーズいももち くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ チーズ	油 ラーメン さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし くだもの	643	26.7
28 月	牛乳 豆腐のうま煮丼 ぼりぼり磯大豆 味噌汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ じゃこ あおのり	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ 万能ねぎ きゃべつ えのき	647	30.1
29 火	ジュ ース チキンクリームライス まめまめサラダ	鶏肉 豆乳 大豆 赤いんげん豆 青大豆	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	りんごジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 にんじん グリンピース きゅうり コーン	605	19.4
30 水	牛乳 コッペパン 小松菜ときのこのオムレツ りんごドレッシングサラダ ポテトスープ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ	コッペパン じゃがいも 油	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	641	27.3
1日あたりの平均					634	24.9
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準					650	26.8

⑨学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が変更になることがあります。