



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	体の調子をよくなるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳 わかめごはん 肉じゃが煮 みそドレサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 けずり節 みそ	精白米 油 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゃべつ こまつな	580	21.8
2 水	牛乳 チリピーズごはん フレンチサラダ ポテトクリームスープ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ セロリ トマトピューレ ホールトマト にんじん こまつな きゃべつ コーン パセリ	641	23.4
3 木	牛乳 いわしの蒲焼丼 即席漬け みそけんちん汁 きなこ豆 節分	牛乳 いわし けずり節 油揚げ みそ 大豆 きなこ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 てんぷん さとう こんにゃく	しょうが きゃべつ だいこん きゅうり にんじん ごぼう こまつな	675	28.9
4 金	牛乳 バエリア エンパナーダ 野菜スープ スペインの料理	牛乳 鶏肉 いか あさり ツナ ベーコン えび 卵	精白米 米粒麦 オリーブ油 餃子の皮 油	にんにく たまねぎ マッシュルーム缶 コーン ビーマン 赤ビーマン セロリ にんじん きゃべつ	599	28.0
7 月	牛乳 ごはん 生姜みそおでん せんべい汁 青森の料理	牛乳 昆布 けずり節 焼き豆腐 焼き竹輪 さつま揚げ はんぺん みそ 鶏肉	精白米 さとう こんにゃく ちくわぶ 油 かやきせんべい	だいこん にんじん しょうが ごぼう えのき 長ネギ	595	25.4
8 火	牛乳 照焼チキンバーガー ツナコーンサラダ 冬野菜のミネストローネ 6年生リクエスト給食	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	ショートニングパン さとう てんぷん 油	きゃべつ にんじん こまつな コーン たまねぎ だいこん れんこん ホールトマト セロリ もやし	652	29.5
9 水	牛乳 麦ごはん 魚の香りの揚げ いかにんじん 貝汁	牛乳 メルルーサ あおのり すりめ 大豆 刻み昆布 けずり節	精白米 米粒麦 油 小麦粉 てんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん えのき ながねぎ	634	30.8
10 木	牛乳 肉汁うどん ひじきサラダ さつま芋と大豆の甘辛煮	牛乳 けずり節 豚肉 油揚げ ひじき 大豆	冷凍うどん 油 さとう てんぷん 小麦粉 さつまいも	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ネギ きゅうり もやし だいこん しょうが こまつな	630	26.3
14 月	牛乳 鮭のクリームパスタ トマトドレッシングサラダ チョコチップ蒸しパン	牛乳 ベーコン さけ 豆乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 さとう チョコチップ	セロリ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム缶 えのき コーン トマト ほうれんそう もやし きゅうり キャベツ	698	28.0
15 火	牛乳 ごはん 魚の味噌焼き ピーフンと野菜の炒め物 豚汁	牛乳 メダイ みそ けずり節 豚肉	精白米 さとう 油 ピーフン こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ にんじん しめじ きゃべつ もやし ごぼう だいこん	574	26.6
16 水	牛乳 ソースかつ丼 もやしサラダ 豆腐の味噌汁 6年生リクエスト給食	牛乳 豚肉 けずり節 みそ わかめ	精白米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 さとう	きゃべつ にんじん もやし 長ネギ ほうれんそう	668	34.0
17 木	牛乳 かぼちゃパン ひよこ豆のサラダ ブロッコリーのクリームシチュー 果物	牛乳 鶏肉 ほたて 白いんげん ひよこ豆	かぼちゃパン 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく こまつな マッシュルーム缶 ブロッコリー グリーンピース きゃべつ くだもの	618	26.5
18 金	牛乳 ゆかりごはん 生揚げと野菜の煮物 かぶの三食漬 金時豆の甘煮	牛乳 けずり節 生揚げ 豚肉 花かつお 金時豆	精白米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	ゆかり にんじん 干しいたけ こまつな かぶ だいこん しょうが レモン果汁	612	26.0
21 月	牛乳 麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 野菜のごま浸し みたくさん汁	牛乳 鮭 けずり節 みそ	精白米 米粒麦 油 マヨネーズ さとう ごま こんにゃく	たまねぎ にんじん もやし こまつな きゃべつ ごぼう だいこん えのき 長ねぎ	644	27.5
22 火	牛乳 塩焼きそば みそポテト 中華スープ くだもの	牛乳 豚肉 いか みそ 鶏肉 豆腐	油 蒸し中華麺 ごま油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉 てんぷん さとう はるさめ	たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゃべつ 長ねぎ くだもの	601	21.9
24 木	牛乳 ミルクパン スウェーデン風ミートボール ブルーベリージャム ぶかしポテト かぶと青菜のスープ スウェーデンの料理	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	油 パン粉 ミルクパン 小麦粉 バター じゃがいも てんぷん	たまねぎ ブルーベリージャム コーン にんじん かぶ こまつな	637	25.2
25 金	シヨア 豚ロースカレー イタリアンサラダ	シヨア 豚肉 青大豆	精白米 米粒麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん レモン果汁 ブロッコリー 赤ビーマン きゃべつ こまつな	635	21.6
28 月	牛乳 麦ごはん ささみの包み揚げ 花野菜サラダ キムチスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	精白米 米粒麦 油 さとう 小麦粉 春巻きの皮 てんぷん	しょうが にんじん しそ カリフラワー ブロッコリー きゃべつ たまねぎ えのき りんご キムチ チンゲンサイ 長ねぎ	603	23.8

◎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に変更になることがあります。

1日あたりの平均	628	26.4
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

