



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食分 - kcal	たんぱく質 g
1 火	牛乳 カレーミートドック ABCスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ ベーコン ヨーグルト	コッパン 油 さとう ABCマカロニ	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ 桃缶 ほうれんそう りんご缶 みかん缶	584	25.3
2 水	牛乳 麦ごはん メカジキの照り焼き ゆずの香り揚げ かぼちゃ汁	牛乳 メカジキ けずり節 豚肉 みそ 油揚げ	精白米 麦 油	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん もやし ゆず果汁 たまねぎ かぼちゃ 干しいたけ こまつな	548	27.7
3 木	牛乳 ちらし寿司 おからの炒り煮 すまし汁 桃の節句	牛乳 うなぎ 卵 鶏肉 昆布 おから けずり節 はんぺん	精白米 さとう 油	にんじん 干しいたけ れんこん 菜の花 長ネギ 玉ねぎ えのき ほうれんそう	590	25.9
4 金	牛乳 マーボー焼きそば ポテトコ揚げ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 たこ あおのり	油 中華麺 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく しょうが 長ネギ にんじん 干しいたけ なす いら しょうが くだもの	634	28.0
7 月	牛乳 梅じゃごごはん 肉豆腐 みだくさん汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 けずり節 みそ わかめ	精白米 麦 白ごま 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 いんげん ごぼう だいこん こまつな	581	28.8
8 火	牛乳 きつねうどん カラフルサラダ あしたばミルクゼリー	牛乳 けずり節 鶏肉 油揚げ 寒天 生クリーム	生めん 油 さとう 甘納豆	干しいたけ にんじん たまねぎ えのき こまつな 長ネギ きゃべつ 赤パプリカ コーン りんご あしたば粉末 ほうれんそう	653	25.2
9 水	牛乳 麦ごはん いかとえびのチリソース 五目スープ	牛乳 いか えび 鶏肉	精白米 麦 油 でんぷん じゃがいも さとう はるさめ	にんにく しょうが 長ネギ にんじん たまねぎ もやし 青梗菜	638	27.6
10 木	牛乳 ココア揚げパン カレー風味ポトフ ひよこ豆のサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	油 ショートニングパン さとう 油 じゃがいも	たまねぎ セロリ にんじん きゃべつ ほうれんそう きゅうり	642	21.0
11 金	牛乳 ご飯 魚の竜田揚げ お浸し いも団子汁	牛乳 ほっけ けずり節 豚肉	精白米 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも	しょうが にんじん えのき ほうれんそう きゃべつ ごぼう だいこん ながねぎ	593	28.1
14 月	牛乳 鶏飯 がね くだもの 6年生リクエスト給食	牛乳 卵 鶏肉	精白米 油 さとう 白ごま さつまいも 小麦粉 でんぷん	しょうが 干しいたけ にんじん にんにく えのき 長ネギ こまつな ごぼう たまねぎ くだもの	652	20.9
15 火	牛乳 麦ごはん つくね焼き パリパリサラダ 根菜汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 けずり節	精白米 麦 油 じゃが芋 パン粉 さとう 里芋 でんぷん ワンタンの皮	たまねぎ しょうが きゃべつ にんじん こまつな ごぼう だいこん ながねぎ	621	28.4
16 水	牛乳 舞茸ごはん すき昆布のサラダ ひつつみ汁 岩手県の料理	牛乳 牛肉 昆布 けずり節 鶏肉	精白米 麦 油 さとう こんにゃく 中力粉	ごぼう まいたけ にんじん きゃべつ もやし きゅうり だいこん こまつな	598	24.0
17 木	牛乳 米粉パン シーフードグラタン キャベツスープ 6年生リクエスト給食	牛乳 ほたて えび あさり チーズ 鶏肉	米粉パン バター 小麦粉 油 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゃべつ えのき コーン こまつな	612	31.2
18 金	牛乳 味噌ラーメン ジャンボ餃子 おかしな目玉焼き 卒業お祝い献立	牛乳 豚肉 なたと みそ ひじき 寒天	冷凍ラーメン 油 餃子の皮 小麦粉 さとう	しょうが にんにく にんじん もやし きゃべつ 長ネギ いら	647	29.7
22 火	牛乳 赤飯 魚の西京焼き 五目きんぴら 紅白ゼリー 卒業お祝い献立	牛乳 ささげ さわら 西京みそ さつま揚げ 寒天 牛乳	精白米 もち米 さとう 油 こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん いんげん くだもの	606	28.1
23 水	シヨア カツカレーライス わかめサラダ	シヨア 豚肉 寒天 わかめ	精白米 麦 油 小麦粉 じゃがいも パン粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし きゃべつ	603	24.7

1年間、ありがとうございました

コロナ禍ということで「前向き」「黙食」での給食時間でしたが、ルールをきちんと守り、給食を残さずよく食べていましたね。きっと、この1年でも心も体も大きく成長したことでしょう。保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう、職員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。



1日あたりの平均	613	26.5
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8



◎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。