



# 給食献立表



実施日	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食あたり kcal	たんぱく質 g		
1 水	牛乳 かきたまうどん カリカリ油揚げサラダ 米粉抹茶ケーキ <small>八十八夜献立</small>	牛乳 かつおけずり節 鶏もも肉 卵 油揚げ 豆乳	うどん さとう でんぷん 油 甘納豆	にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり	619	24.2		
2 木	牛乳 豚キムチごはん ワンタンスープ デコボン	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 なた	精白米 米粒麦 油 ワンタンの皮 ごま油	長ねぎ にんじん キムチ しょうが もやし ぶなしめじ チンゲンサイ デコボン	554	24.3		
7 火	牛乳 米粉チキンカレーライス もやしのサラダ メロン	牛乳 鶏もも肉 レンズまめ 豆乳	精白米 米粒麦 油 じゃがいも はちみつ さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん しょうが キャベツ もやし コーン メロン	691	22.7		
8 水	牛乳 グリーンピースごはん めかじきの照り焼き 野菜の磯香あえ 湯葉入りすまし汁	牛乳 めかじき 刻みのり かつおけずり節 豆腐 湯葉	精白米 もち米	グリーンピース しょうが にんじん キャベツ もやし こまつな えのき たまねぎ ほうれんそう	524	25.7		
9 木	牛乳 チリビーンズライス ココロマカロニサラダ おひさまゼリー	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう じゃがいも マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース キャベツ きゅうり コーン りんご オレンジジュース	652	24.7		
10 金	牛乳 塩やきそば みそポテト わかめスープ	牛乳 豚かた肉 いか みそ 鶏むね肉 わかめ	油 中華めん ごま油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ には	557	25.9		
13 月	牛乳 きなこ揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	牛乳 きな粉 鶏もも肉 かつおけずり節 ツナ	コッパン さとう 油 じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ こまつな ごぼう キャベツ もやし	511	21.4		
14 火	牛乳 五目ずし 鮭の照り焼き いなか汁 甘夏みかん	牛乳 出し昆布 油揚げ 高野豆腐 鶏むね肉 さけ かつおけずり節 豆腐	精白米 さとう 油 こんにゃく	にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな なつみかん	561	31.9		
15 水	牛乳 コーンピラフ ツナじゃがオムレツ 青菜のスープ	牛乳 鶏もも肉 ツナ 卵 豆腐	精白米 米粒麦 オリーブ油 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ えのき キャベツ にんにく チンゲンサイ こまつな	603	26.6		
16 木	牛乳 ネギ塩カルピ丼 チョレギサラダ キムチスープ	牛乳 豚もも肉 豚ばら肉 わかめ 刻みのり ベーコン みそ 卵	精白米 米粒麦 油 さとう ごま油 でんぷん	にんにく 長ねぎ もやし には レモン はくさい きゅうり ほうれんそう にんじん キムチ チンゲンサイ	603	23.5		
17 金	牛乳 わかめごはん 肉じゃが煮 野菜の梅肉あえ	牛乳 わかめ 豚かた肉 かつおけずり節	精白米 米粒麦 油 ごま こんにゃく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし アスパラ ねり梅	576	20.3		
20 月	牛乳 ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ フルーツポンチ	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ 豚かた肉 レンズまめ	ソフトフランスパン 油 じゃがいも さとう	たまねぎ ビーマン コーン にんじん にんにく キャベツ かぶ トマト 黄桃 パイン みかん	509	21.0		
21 火	牛乳 ごはん タラのみぞれかけ お浸し 呉汁	牛乳 たら かつおけずり節 みそ 大豆	精白米 でんぷん 油 じゃがいも	だいこん レモン 切干し大根 もやし にんじん ほうれんそう えのき 長ねぎ こまつな	587	23.4		
22 水	牛乳 チンジャオロース丼 卵とトックのスープ みしょうかん	牛乳 豚かた肉 みそ 鶏もも肉 卵	精白米 米粒麦 油 さとう でんぷん ごま油 トック	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ビーマン はくさい だいこん 干しいたけ 長ねぎ みしょうかん	599	22.6		
23 木	牛乳 ごはん 鉄火みそ 生揚げと野菜の煮物 和風サラダ	牛乳 大豆 みそ かつおけずり節 生揚げ 豚かた肉	精白米 油 さとう ごま	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん だいこん もやし こまつな しょうが	626	25.0		
24 金	牛乳 カツ丼 小松菜とキャベツのサラダ メロン	牛乳 豚肩ロース かつおけずり節 卵	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 油 さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ こまつな メロン	697	26.5		
28 火	牛乳 マーボー豆腐丼 じゃがいもの中華風胡麻和え 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 豚肝臓 みそ 豆腐 ロースハム	精白米 米粒麦 油 三温糖 でんぷん ごま油 ごま じゃがいも	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ には もやし きゅうり みかん	660	26.8		
29 水	牛乳 麦ごはん アジのカレーフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	牛乳 あじ かつおけずり節 豆腐 みそ	精白米 米粒麦 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん キャベツ もやし えのき しょうが ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ こまつな	599	26.9		
30 木	牛乳 豆乳クリームパスタ グリーンサラダ 白インゲン豆のマフィン	牛乳 ベーコン 鶏もも肉 豆乳 卵 豆乳 白いんげん	スパゲッティ 油 小麦粉 さとう	にんにく たまねぎ セロリ にんじん エリンギ えのき コーン こまつな キャベツ きゅうり	743	26.1		
31 金	牛乳 高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 グレープスカッシュゼリー	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 かつおけずり節 豚かた肉 油揚げ みそ 粉寒天	精白米 米粒麦 油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ 干しいたけ にんじん ぶなしめじ グリーンピース ごぼう だいこん こまつな ぶどうジュース	610	25.7		
◎学校行事や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		604	24.8
					3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準		650	26.8