

献立表

実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			〔1群〕 魚介・肉・卵・ 豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・ 果物	〔5群〕 穀類・ いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
1	水	豚肉ずし みそ汁 野菜の赤じそあえ	豚肉 生揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白）	牛乳	さやいんげん こまつな にんじん 赤じそふりかけ	ごぼう しょうが（酢漬） キャベツ きゅうり	精白米 さとう	油	741 27.6	kcal g
2	木	手作り煮豚チャーハン 春雨スープ ピリ辛きゅうり	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ ザーサイ グリーンピース（冷凍） たまねぎ 干しいたけ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう はるさめ	油	757 27.8	kcal g
3	金	けんちんうどん（状況により冷やしうどん） 竹輪の二色揚げ	鶏肉 生揚げ 焼き竹輪	牛乳 あおのり	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 長ねぎ しょうが（酢漬）	冷凍うどん こんにゃく さとう 片栗粉 小麦粉	油 ごま油	783 29.9	kcal g
6	月	ドライカレー フライドオニオン ねぎ塩サラダ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン ホールトマト こまつな	たまねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり 長ねぎ	精白米 米粒麦 小麦粉 さとう	バター 油 ごま油	891 28.1	kcal g
7	火	錦丼 そうめんのすまし汁 七タゼリー	豚肉 かまぼこ	牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	赤ピーマン にんじん	切干し大根 黄ピーマン たまねぎ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう そうめん 片栗粉	油	804 28.5	kcal g
8	水	ピザパン ポークビーンズ コーンサラダ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ 生クリーム	ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ セロリー にんにく キャベツ ホールコーン	小麦粉 強力粉 さとう じゃがいも 片栗粉	ラード 油 バター ごま油	903 35.7	kcal g
9	木	さんまのかば焼き丼 五目白玉汁	さんま 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう たまねぎ だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 片栗粉 さとう 白玉粉 小麦粉	油	868 27.6	kcal g
10	金	豚ごぼうピラフ 鶏肉とマカロニのシチュー	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク	にんじん	ごぼう エリンギ水煮 グリーンピース（冷凍） にんにく しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 小麦粉 マカロニ	バター 油	883 29.7	kcal g
13	月	タコライス ゴーヤと春雨の炒めもの 冷凍パイナップル	豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト ピーマン	キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ ゴーヤ 冷凍パイン	精白米 米粒麦 ワンタンの皮 片栗粉 はるさめ	油、ごま油	844 28.6	kcal g
14	火	チリビーンズドック ABCスープ	豚肉 ひよこまめ 鶏肉	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	802 32.6	kcal g
15	水	麦ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚肉 米みそ（赤） 八丁みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 さとう じゃがいも 片栗粉 はるさめ	油 ごま油 ねぎ油	888 29.5	kcal g
16	木	スパゲティホワイトソース 野菜チップス	ベーコン 鶏肉 あさりむきみ（冷凍）	牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ水煮 ごぼう	スパゲッティ 小麦粉 じゃがいも	油 バター	803 31.4	kcal g

17	火	きんぴらごはん 焼き鮭 豚汁	豚肉 鮭 豚肉 油揚げ 生揚げ 米みそ（赤） 米みそ（白）	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく	油	836 39.4	kcal g
20	月	焼きうどん みそ汁 さつまいもの水ようかん	豚肉 豆腐 米みそ（赤） 米みそ（白）	牛乳 粉寒天	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ えのきたけ キャベツ	冷凍細うどん さつまいも さとう	油 ごま油	751 27.5	kcal g
21	火	カレーピラフ ジュリエンスープ ポテトのピザ焼き	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	エリンギ水煮 たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	精白米 じゃがいも	油 バター	862 27.3	kcal g
22	水	鮭ずし すいとん汁 野菜の塩昆布あえ	鮭 鶏肉 油揚げ	牛乳 スキムミルク 塩昆布	さやいんげん にんじん こまつな	だいこん 干ししいたけ キャベツ きゅうり	精白米 さとう じゃがいも 小麦粉 白玉粉	油	785 29.2	kcal g
27	月	カレー風味きつね丼 野菜のポン酢あえ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ 長ねぎ ゆず果汁 キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油	812 29.8	kcal g
28	金	麦ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め すまし汁	豚肉 生揚げ 米みそ（白） 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが キャベツ 干ししいたけ えのきたけ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	780 31.7	kcal g
29	水	ジャージャーめん ワカメスープ パインヨーグルト	豚肉 大豆 米みそ（赤） 生揚げ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	にんにく 長ねぎ しょうが たまねぎ 干ししいたけ きゅうり キャベツ パイン缶	蒸し中華めん さとう 片栗粉	油 ごま油	780 30.5	kcal g
30	木	豚肉のうま煮丼 豆と芋のかりんとうがらめ おかか和え	豚肉 大豆 かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ 長ねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 しらたき さとう 焼きふ 片栗粉 さつまいも	油	907 33.0	kcal g
31	金	ツナコーンピラフ 大麦のスープ パセリベイクドポテト	ツナ油漬 あさりむきみ(水 煮) ベーコン 豚肉	牛乳	パセリ にんじん トマト	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ水煮 セロリー	精白米 じゃがいも 押麦 マカロニ	バター 油	825 27.1	kcal g
8/3	月	ダッカルビ丼 チャプチェ ミルクココアゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん にら 赤パプリカ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	油 ごま油	857 27.1	kcal g
4	火	スパゲティミートソース イタリアンサラダ	ベーコン 豚肉 鶏肝臓	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールトマト パセリ 赤ピーマン こまつな	にんにく セロリー たまねぎ 黄ピーマン キャベツ	スパゲッティ さとう 小麦粉	油 バター オリーブ油	820 31.3	kcal g
5	水	夏野菜の中華丼 とうもろこしとレンズ豆のスープ	豚肉 あさりむきみ(冷 凍) 鶏肉 レンズまめ	牛乳	にんじん 赤ピーマン パセリ	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ ヤングコーン レタス ホールコーン	精白米 米粒麦 片栗粉	油 ごま油	751 28.3	kcal g
6	木	カレーライス 糸寒天のサラダ コーヒゼリー	豚肉 レンズまめ	牛乳 生わかめ 糸寒天 生クリーム	にんじん ホールトマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	912 27.2	kcal g

◎感染症対策に伴い、配膳等でのリスクを抑えるため品数を減らして提供いたしますが、栄養価の不足はないように配慮しています。 ◎ 感染症の状況により、献立内容の変更および回数を変更することがあります。	エネルギー	たんぱく質
1日あたりの平均	825	30.0
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5