



献立表



実施日		献立名	牛乳	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		
26	木	夏野菜のカレーライス ツナサラダ レモンスカッシュゼリー	○	鶏肉 ひよこめ ツナ缶	牛乳 寒天	にんじん ホールトマト かぼちゃ 赤パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが セロリー なす スッキーニ きゅうり キャベツ	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ごま油	908 27.0	kcal g
27	金	チキンライス ししゃもの若草揚げ ヌードルスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ししゃも	にんじん パセリ こまつな	しめじ たまねぎ 冷凍グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 ヌードル	マーガリン 油	884 32.8	kcal g
30	月	ジャンバラヤ ポテトクリームスープ チョップドサラダ	○	ベーコン ウィンナー あさり水煮 冷凍むきえび	牛乳 スキムミルク 生クリーム	トマトジュース トマト缶 赤ピーマン パセリ トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう	マーガリン 油 バター	775 27.0	kcal g
31	火	おにぎり すいとん汁 切干大根の煮物 ぶどう	○	鶏肉 油揚げ 竹輪	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク	ゆかり にんじん こまつな	たくあん漬 ごぼう だいこん 干しいたけ 切干し大根 ぶどう	精白米 じゃがいも 小麦粉 白玉粉 つきこんにやく さとう	ごま油 油	839 27.7	kcal g
1	水	ガバオライス ヤムウンセン マンゴープリン <small>国際メニュー「タイ」</small>	○	鶏肉 大豆 ボンレスハム	牛乳 アガー 生クリーム スキムミルク	赤ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり マンゴー缶	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ	ごま油 油	881 27.9	kcal g
2	木	シナモントースト ウィンナーと夏野菜のグラタン 鶏肉と豆のスープ	○	ウィンナー 鶏肉 大豆	牛乳 スキムミルク チーズ	トマト にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ スッキーニ コーン缶 なす しょうが	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	バター 油	829 30.5	kcal g
3	金	麦ごはん 酢豚 東京姫冬瓜のスープ 	○	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ とうがん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	908 29.5	kcal g
6	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き みそ汁 ひじきとツナの和え物	○	豚肉 米みそ(赤) 米みそ(白) ツナ缶	牛乳 乾燥わかめ ひじき	こまつな にんじん	しょうが えのきだけ だいこん きゅうり キャベツ	精白米 さとう	油	801 32.4	kcal g
7	火	アリゴパン 魚のムニエル ラタトイユ <small>国際メニュー「フランス」</small>	○	ベーコン たら	牛乳 チーズ	トマト缶 パセリ かぼちゃ 赤ピーマン	たまねぎ にんにく なす スッキーニ 黄ピーマン	コッペパン じゃがいも 小麦粉	バター 油 オリーブ油	782 35.0	kcal g
8	水	麦ごはん 秋茄子の麻婆 ビーフンスープ 	○	豚肉 大豆 米みそ(赤) 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ なす 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 ビーフン	油 ごま油	838 28.2	kcal g
9	木	菊花ちらし 寿司かきたま汁 じゃがいもきんぴら 栗と抹茶のゼリー  <small>重慶の節句</small>	○	高野豆腐 油揚げ 豆腐 卵	牛乳 のり 寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう 干しいたけ きくの花 長ねぎ	精白米 さとう 片栗粉 つきこんにやく じゃがいも	油 ごま油 くり甘露煮	843 28.2	kcal g
10	金	冷やしきつねうどん 千種焼き 大根ときゅうりの辛味漬	○	油揚げ 鶏肉 卵 あさり水煮	牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ しめじ たまねぎ 長ねぎ しょうが だいこん きゅうり	冷凍うどん 精白米 さとう 片栗粉	油 ごま油	784 38.0	kcal g

13	月	タコライス アーサー汁 冷凍パイナップル <small>郷土料理「沖縄県」</small>	○	豚肉 大豆 豆腐	牛乳 チーズ あおさ	にんじん トマト缶 ピーマン	キャベツ しょうが にんにく セロリー たまねぎ 冷凍パイ	精白米 米粒麦 片栗粉 じゃがいも	油	800 28.2	kcal g
14	火	サンマーメン バンサンスー さつまいものごま揚団子 <small>郷土料理「横浜市」</small>	○	豚肉 あさり水煮 ボンレスハム	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし きゅうり	冷凍ラーメン さとう 片栗粉 はるさめ さつまいも 小麦粉	油 ごま油 白ごま	849 31.9	kcal g
15	水	麦ごはん 鶏肉のサッパリ煮 野菜のみそ炒め すまし汁	○	鶏手羽元 豚肉 米みそ（白）	牛乳 わかめ	にんじん にら ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 あられ麩	油 ごま油	748 28.6	kcal g
16	木	エッグトースト クラムチャウダー ねぎ塩サラダ	○	卵 大豆 あさり水煮	牛乳 スキムミルク 生クリーム	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり 長ねぎ	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター ごま油	813 29.9	kcal g
17	金	昆布ごはん 焼鮭の野菜あんかけ 豆と芋のかりんとうがらめ <small>敬老の日 「まごはやさしい」 献立</small>	○	豚肉 油揚げ 鮭 大豆	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ	にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが えのきだけ たまねぎ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 さつまいも	油 揚げ油 黒ごま	835 37.9	kcal g
21	火	きのこ入りおこわ 生揚げと野菜のうま煮 白玉団子汁	○	鶏肉 油揚げ 生揚げ 豚肉 米みそ（白）	牛乳 スキムミルク	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ しめじ エリンギ しょうが だいこん たまねぎ ごぼう	精白米 もち米 さとう じゃがいも 白玉粉 片栗粉	油	885 35.7	kcal g
22	水	ごまだれうどん 磯びたし おはぎ	○	豚肉 米みそ（赤） 八丁みそ あずき きな粉	牛乳 刻みのり	にんじん さやいんげん ごまつな	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ 長ねぎ	冷凍うどん さとう 片栗粉 精白米 もち米	油 白練りごま ごま油 白ごま	872 30.6	kcal g
24	金	ダッカルビ丼 チャプチェ トックスープ	○	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら 赤パプリカ ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ たまねぎ キャベツ	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 はるさめ トック	油 ごま油	848 29.8	kcal g
27	月	枝豆じゃこごはん 車ふと野菜のうま煮 かぼちゃ饅頭（あんこ） <small>郷土料理「新潟県」</small>	○	鶏肉 白いんげん	牛乳 ちりめんじゃこ サラダ昆布	にんじん さやいんげん かぼちゃ	えだまめ ごぼう しょうが たまねぎ	精白米 米粒麦 じゃがいも さとう 車ふ 片栗粉	油	847 29.2	kcal g
28	火	カレーパン バミセリスープ チキンサラダ	○	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ホールトマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー きゅうり キャベツ	小麦粉 強力粉 さとう パン粉 バミセリ 片栗粉	ラード 油 ごま油	837 27.7	kcal g
29	水	麦ごはん 韓国風海苔のふりかけ 魚のねぎみそ焼き のっぺい汁 即席漬け	○	かれい 米みそ（赤） 豚肉 生揚げ かつおぶし	牛乳 のり	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 長ねぎ 干しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	精白米 米粒麦 さとう こんにゃく さといも ちくわぶ 片栗粉	ごま油	745 35.0	kcal g
30	木	塩焼きそば ワンタンスープ ぶどう	○	豚肉 鶏肉 米みそ（白）	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ ごまつな	キャベツ しょうが たまねぎ もやし しょうが 干しいたけ 長ねぎ ぶどう	むし中華めん ワンタンの皮	油 ごま油	752 32.6	kcal g

◎ 学校行事・感染症の流行等の状況により、
献立ならびに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	829	30.9
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747~913	26.9~41.5