

献立表

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
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
1 火	牛乳 ごはん 豆腐入りハンバーグ 変わりきざみキャベツ みそ汁	豚・鶏ひき肉 卵 押し豆腐 油揚げ 赤色辛 みそ	牛乳	にんじん ごまつな ほうれんそう	しょうが たまねぎ なめこ キャベツ だいこん 長ネギ	精白米 生パン粉 さとう でんぷん	米油	822 kcal 32.6 g
2 水	牛乳 天ぷら(きす・ししとう) アップルゼリー	豚ロース 油揚げ きす かまぼこ 卵	牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな ししとうがらし	長ねぎ 干しいたけ たまねぎ だいこん リンゴジュース	生めん さとう 小麦粉 でんぷん	米油	817 kcal 30.3 g
7 月	牛乳 筍ごはん 初がつおの竜田揚げ 貝だくさんみそ汁	油揚げ かつお 鶏もも 肉 赤色辛みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ しょうが ごぼう だいこん 長ネギ	精白米 麦 さとう 里いも でんぷん こんにゃく	米油	804 kcal 35.3 g
8 火	牛乳 八宝麺 にらたまスープ	豚ばら肉 むきえび うずら卵	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	干しいたけ たけのこ 白菜 にんにく しょうが 長ネギ	むし中華めん さとう でんぷん	米油 ごま油	776 kcal 27.3 g
9 水	牛乳 ごはん プチトマト めかじきの照り焼き くきわかめのきんぴら みそ汁	めかじき 豆腐 さつま揚げ 油揚げ 甘みそ 赤色辛みそ	牛乳 くきわかめ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	しょうが ごぼう キャベツ	精白米 でんぷん さとう つきこんにゃく	米油 白ごま	786 kcal 33.1 g
10 木	牛乳 ミルクパン コロケ ポイル野菜 ミネストローネ	豚ひき肉 青大豆 卵 ベーコン 豚ロース	牛乳 対抗粉	にんじん トマトピューレ トマト パセリ	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	ミルクパン さとう ポテトフレーク 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米油	854 kcal 33.7 g
11 金	牛乳 親子丼 みそ汁 りんご	鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ 刻みのり	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう 長ネギ キャベツ たまねぎ えのきたけ	精白米 麦 さとう	米油	848 kcal 32.2 g
14 月	牛乳 キムチチャーハン 春雨サラダ わかめスープ フルーツミルクゼリー	豚ロース 豆腐 卵	牛乳 生わかめ 粉寒天	にんじん ピーマン にら ごまつな	白菜キムチ もやし ザーサイ きゅうり たまねぎ 干しいたけ	精白米 麦 さとう はるさめ	米油 ごま油 白ごま 白練りごま	821 kcal 26.6 g
15 火	牛乳 きんぴらごはん 鯖の味噌煮 かきたま汁	鶏もも肉 さば 卵 赤色みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう しょうが 干しいたけ えのきたけ たまねぎ	精白米 でんぷん さとう あらね	米油	827 kcal 38.0 g
16 水	牛乳 野菜ラーメン 春巻き グレープフルーツゼリー	豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん	しょうが わパ にんにく 長ネギ きくらげ もやし	生中華めん 春雨 さとう でんぷん 春巻きの皮 小麦粉	米油	904 kcal 32.3 g
17 木	牛乳 ハニートースト ホワイトシチュー オレンジ	鶏もも肉 白いんげん	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが オレンジ	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉	米油 マーガリン バター	826 kcal 29.2 g
18 金	牛乳 ジョアブルーベリー 麦ごはん 豚肉の中華風焼き肉 ビーフンソテー ザーサイスープ	豚ロース 赤色辛みそ 豚ばら肉 鶏もも肉	ジョア (ブルーベ リー)	にんじん ごまつな	たけのこ 干しいたけ わパ もやし たまねぎ しょうが ゆでたけのこ	精白米 麦 さとう ビーフン	米油 ごま油	841 kcal 31.5 g
21 月	牛乳 カレーライス 福神漬 コーンサラダ	豚かた肉	牛乳	にんじん 木酢汁 ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ セロリー 福神漬 キャベツ もやし 木酢汁	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	米油 バター	889 kcal 23.9 g
22 火	牛乳 たらこスパゲッティ じゃこサラダ 二色ゼリー	ベーコン いか たらこ	牛乳 粉寒天 生クリーム 刻みのり ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし オレンジジュース	スパゲッティ さとう	米油 バター ごま油 白ごま	797 kcal 35.3 g
23 水	牛乳 中華おこわ ジャンボぎょうざ 青菜ともずくのスープ	豚ばら肉 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 干しいたけ もずく	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ グリンピース にんにく 干しいたけ キャベツ	精白米 もち米 さとう ぎょうざの皮 小麦粉	米油 ごま油	839 kcal 26.8 g
24 木	牛乳 黒砂糖パン カチャトーラ フレンチポテト 野菜スープ	鶏もも肉 ベーコン 豚肩ロース	牛乳	にんじん ホールトマト ごまつな	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ホールコーン	黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも	米油	819 kcal 33.4 g
25 金	牛乳 ゆかりごはん 肉どうふ みそ汁	豚肩ロース 押し豆腐 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ゆかり さやいんげん ごまつな	長ネギ ぶなしめじ だいこん たまねぎ	精白米 さとう つきこんにゃく	米油 白ごま	827 kcal 31.2 g
28 月	牛乳 ごはん 鶏肉の竜田揚げ れんこんきんぴら みそ汁	鶏もも肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	れんこん たまねぎ はくさい	精白米 でんぷん さとう つきこんにゃく	米油 ごま油 白ごま	890 kcal 29.1 g
29 火	牛乳 天ぷらうどん 和風サラダ 抹茶ミルクゼリー	いか えび 卵	牛乳 生わかめ 粉寒天 生クリーム	にんじん ごまつな	干しいたけ たまねぎ はくさい 長ネギ キャベツ だいこん	生めん 小麦粉 さとう	米油 白ごま	849 kcal 32.4 g
30 水	牛乳 キャロットライス タンドリーチキン ポイルブロッコ リー ベーコンと野菜のスープ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 プレーン ヨーグルト	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	精白米	バター マヨネーズ 米油	843 kcal 28.7 g
31 木	牛乳 揚げパン(きなこ・ココア) ポトフ バナナコッタ(パイナップルソース)	きな粉 ベーコン 豚かた肉 フランクフルト ひよこまめ	牛乳 粉寒天 生クリーム	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが パイナップルジュース	コッペパン さとう じゃがいも	米油	873 kcal 28.9 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります

5月分 1日あたりの平均	836 kcal	31.2 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g