



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
1 水	ヒビンバ(ごはん)					ごはん		640 kcal
	ヒビンバ(肉)	ぶたにく			ぜんまい ねぎ にんにく	さとう	あぶら	230 g
	ヒビンバ(野菜)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	190 g
	牛乳		牛乳					2.0 g
2 木	豆腐入り中華スープ	とうふ		チンゲンサイ	たけのこ ほししいたけ		ごまあぶら	
	だげのご飯	あぶらあげ		にんじん	たけのこ	ごはん		600 kcal
	牛乳		牛乳					226 g
	いわしの梅煮	いわし						17.9 g
7 火	ごま和え	なると	わかめ		ねぎ			2.4 g
	すまし汁			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	
	こどもの日向夏ゼリー						ゼリー	
	【ごはんの日献立】					ごはん		640 kcal
8 水	ごはん					ごはん		27.5 g
	牛乳		牛乳					16.1 g
	納豆	なっとう						2.0 g
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし			
9 木	じゃがいもそぼろ煮	とりにく		にんじん	えだまめ	じゃがいも こんにゃく さらめ でんぷん		
	ごはん					ごはん		635 kcal
	牛乳		牛乳					17.9 g
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご			17.2 g
10 金	海藻サラダ		わかめ かいそうミックス		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.3 g
	パンナコッタ(はちみつレモン)					パンナコッタ		
	ごはん					ごはん		613 kcal
	牛乳		牛乳					24.0 g
13 月	ホイコーロー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	196 g
	中華風コンソープ	たまご		ほうれんそう	しょうが コーン	でんぷん		1.8 g
	ごはん					ごはん		626 kcal
	牛乳		牛乳					25.2 g
14 火	ブルーベリージャム					ジャム		25.4 g
	牛乳		牛乳					2.1 g
	鶏のレモンソース	とりにく			レモン	さとう でんぷん	あぶら	
	フロッコリーサラダ			フロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング	
15 水	オニオンスープ	ベーコン		パセリ	たまねぎ キャベツ		めんパンター	
	ごはん					ごはん		622 kcal
	牛乳		牛乳					21.4 g
	さんまかぼすレモン煮	さんま						20.5 g
16 木	切り昆布の煮付け	さつまあげ	ごんぶ	にんじん		さらめ	あぶら	2.6 g
	みそ汁	あぶらあげ	わかめ	こまつな	たまねぎ えのき	じゃがいも		
	ミルクパン					パン		641 kcal
	マーシャルピーンズ					マーシャルピーンズ		230 g
17 金	牛乳		牛乳					31.7 g
	スペイン風オムレツ	たまご			たまねぎ	じゃがいも		2.5 g
	イタリアンサラダ			フロッコリー あかハブリカ	きゅうり たまねぎ きいるハブリカ		ドレッシング	
	野菜スープ	とりにく		にんじん きぬさや	キャベツ もやし			
18 土	手巻きご飯(ごはん)					ごはん		655 kcal
	牛乳		牛乳					26.2 g
	手巻きご飯(ツナ)	ツナ		パセリ	コーン		マヨネーズ	22.0 g
	手巻きご飯(きゅうり)				きゅうり			2.3 g
19 日	手巻きご飯(うめ・のり)		のり		うめ			
	筑前煮	とりにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	さいとも こんにゃく さらめ	あぶら	
	ごはん					ごはん		611 kcal
	牛乳		牛乳					18.6 g
20 月	揚げ餃子(2個)	ぶたにく		にら		こむぎこ		20.3 g
	豆もやしのナムル	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	1.7 g
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ			
	ごはん					ごはん		654 kcal
21 火	ミルクパン					パン		25.9 g
	いちごミックスジャム					ジャム		20.1 g
	牛乳		牛乳					2.8 g
	いか入り焼きそば	ぶたにく いか おくら		にんじん	キャベツ もやし		あぶら	
22 水	ハムと大根のマリネ	ハム			だいこん たまねぎ きゅうり		ドレッシング	

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
20 月	【地産地消献立*アスパラ】							
	スタミナ丼(ごはん)					ごはん		658 kcal
	スタミナ丼(真)	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	25.8 g
	牛乳		牛乳					22.0 g
	みそ汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう	ねぎ			2.2 g
	いちごゼリー					ゼリー		
21 火	米粉パン					パン		646 kcal
	牛乳		牛乳					27.2 g
	ツナとトマトのクリームサブティ	ツナ	牛乳	トマト	たまねぎ にんにく			24.2 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー アスパラ いんげん	きゅうり		ドレッシング	2.3 g
22 水	ごはん					ごはん		635 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
	和風煮込みハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん		21.6 g
	塩昆布和え		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら	2.0 g
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいごん はくさい	さといも	ごまあぶら	
23 木	かき揚げ天婦(ごはん)					ごはん		642 kcal
	かき揚げ天婦(かき揚げ)			にんじん しゆんぎく	ごぼう たまねぎ	ごむぎこ		17.5 g
	牛乳		牛乳					22.9 g
	即席漬	なまあげ		ほうれんそう にんじん	だいごん	じゃがいも		2.3 g
	五目みそ汁							
24 金	セルフチキンバーガー(ミルクパン)					パン		621 kcal
	セルフチキンバーガー(チキンパーティ)	とりにく						24.6 g
	セルフチキンバーガー(ポイルキャベツ)				キャベツ			24.4 g
	牛乳		牛乳					2.6 g
	ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ミックスピーズ	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ きいろパプリカ にんにく	マカロニ	むせんバター	
27 月	ごはん					ごはん		598 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
	厚焼き卵	たまご						15.8 g
	おひだし	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	もやし きゅうり			2.1 g
	鶏とたけのこの煮物	とりにく さつあげ		いんげん	たけのこ だいごん	さといも ずらめ	あぶら	
28 火	黒食パン					パン		611 kcal
	牛乳		牛乳					25.2 g
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり		マヨネーズ	25.8 g
	カレーうどん	とりにく なると		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ねぎ		うどん	2.9 g
	ヨーグルト		ヨーグルト					
29 水	ごはん					ごはん		632 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g
	肉団子(2個)	とりにく		にんじん	だいごん きゅうり もやし		ドレッシング	20.5 g
	切り干し大根のナムル							1.9 g
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ		いら にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが	でんぷん	あぶら ごまあぶら	
30 木	ごはん					ごはん		655 kcal
	牛乳		牛乳					25.1 g
	アジフライ	あじ				パンこ		20.1 g
	ひじきの炒り煮	きゅうりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん		しらたき ざらめ	あぶら	2.2 g
	豚汁	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいごん たまねぎ	じゃがいも こんにゃく	あぶら	
31 金	ピタパン					パン		614 kcal
	牛乳		牛乳					26.1 g
	照り焼きチキン	とりにく		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		ドレッシング	24.7 g
	ごぼうサラダ	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう		2.5 g
	ポークピーズ							

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	631 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	23.8 g
脂質	14.4~21.7g	21.5 g
塩分	2.0g未満	2.3 g