



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		
2月	ごはん					ごはん		592 kcal
	牛乳		牛乳					20.9 g
	野菜入り肉団子(2コ)	とりにく		にんじん	えだまめ	さとう		18.5 g
	切干大根のナムル			にんじん	だいこん きゅうり もやし		ドレッシング	1.9 g
けんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん ごぼう はくさい	さといも こんにゃく	ごまあぶら		
3月	【ごはんの日献立】							
	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん		586 kcal
	いわしおかがか煮	いわし かつおぶし				さとう		20.7 g
	ごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごまあぶら	16.2 g
	みそ汁		わかめ					2.5 g
おさつスティック					さつまいも さとう			
4月	いか天丼(ごはん)					ごはん		
	いか天丼(いか天ぶら)	いか				ごむぎこ	あぶら	655 kcal
	牛乳		牛乳					21.0 g
	磯和え		のり	ほうれんそう	もやし			20.3 g
さつま汁	ぶたにく		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも こんにゃく	あぶら	2.5 g	
5月	ルーロー飯(ごはん)					ごはん		
	ルーロー飯(肉)	ぶたにく			たけのこ ねぎ	さとう	あぶら	637 kcal
	ルーロー飯(野菜)			チンゲンサイ	もやし			24.2 g
	牛乳		牛乳					21.7 g
	大根スープ	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん			1.9 g
アセロラゼリー					ゼリー			
6月	コッパン					パン		
	ブルーベリージャム					ジャム		617 kcal
	牛乳		牛乳					23.8 g
	ツナとトマトのクリームスパゲティ	ツナ	牛乳	トマト	たまねぎ	スパゲティ	あぶら	21.1 g
カリコリスアラダ	ハム	チーズ	にんじん	だいこん きゅうり		ドレッシング	2.5 g	
9月	ごはん					ごはん		597 kcal
	牛乳		牛乳					25.2 g
	豚肉と野菜のしょうが炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ しょうが		あぶら	20.4 g
	五目みそ汁	あつあげ	わかめ	ほうれんそう	もやし			2.1 g
10月	ナン					ナン		636 kcal
	牛乳		牛乳					26.3 g
	ファイバードライカレー	ぶたにく とりにく だいず		にんじん トマト	ごぼう たまねぎ れんこん エリンギ しょうが にんにく		あぶら	26.0 g
	じゃこサラダ	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり		ドレッシング ごま	2.7 g
ヨーグルト		ヨーグルト						
11月	ごはん					ごはん		663 kcal
	牛乳		牛乳					27.0 g
	焼き餃子ロール	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	ごむぎこ		24.6 g
	中華クラゲ和え	くらげ		にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング ごま	2.1 g
ジャージャン豆腐	ぶたにく あつあげ		にんじん	たけのこ キャベツ しいたけ にんにく	さとう	あぶら		
12月	ごはん					ごはん		622 kcal
	牛乳		牛乳					20.8 g
	アジフライ	アジ				ごむぎこ パンこ	あぶら	20.7 g
	ごぼうサラダ			にんじん ほうれんそう	きゅうり コーン ごぼう		ドレッシング	1.8 g
のっぺい汁	とりにく		にんじん	だいこん はくさい	さといも こんにゃく	あぶら		
13月	コッパン					パン		687 kcal
	イチゴミックスジャム					ジャム		29.5 g
	牛乳		牛乳					23.0 g
	いか入り焼きそば	ぶたにく いか ちくわ		にんじん	キャベツ もやし	めん	あぶら	2.7 g
ツナと大豆のサラダ	ツナ だいず		にんじん	きゅうり コーン		マヨネーズ		



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	
16 月	ごはん					ごはん		616 kcal
	牛乳		牛乳					25.7 g
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら	14.4 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	2.2 g
	そぼろ煮	とりにく さつまあげ		にんじん	だいこん えだまめ	さといも こんにゃく ざらめ てんぷん		
17 火	スラッピージョー(ミルクパン)					パン		630 kcal
	スラッピージョー(ミートソース)	とりにく ぶたにく だいす		トマト にんじん	たまねぎ	さとう パンこ		25.3 g
	牛乳		牛乳					26.3 g
	チーズポテト		チーズ	パセリ		じゃがいも	ひえんバター	3.0 g
	野菜スープ			にんじん いんげん	キャベツ もやし			
18 水	【今市小リクエスト】							744 kcal
	ごはん		牛乳			ごはん		25.0 g
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	25.3 g
	ハムと大根のマリネ	ハム			だいこん きゅうり たまねぎ		ドレッシング	2.1 g
	コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ コーン		ひえんバター	
	ワインゼリー					ゼリー		
19 木	【地産地消献立～白菜～】							613 kcal
	ごはん		牛乳			ごはん		27.3 g
	納豆	なとう						17.5 g
	おひたし	かつおぶし		ほうれんそう	もやし			1.7 g
	すき焼き風煮	ぶたにく かまぼこ やきとうふ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ えのき	しらたき ざらめ	あぶら	
20 金	【冬至献立】							660 kcal
	コッペパン チルドチョコ		牛乳			パン チルドチョコ		24.0 g
	ハンバーグバーモントソース	ぶたにく とりにく			たまねぎ			30.8 g
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン		ドレッシング	2.2 g
	かぼちゃのシチュー	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ		あぶら	
23 月	ごはん		牛乳			ごはん		653 kcal
	さばカレー醤油焼き	さば						24.9 g
	きんぴら	きゅうりにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく ざらめ	あぶら ごま	21.7 g
	どさんこ汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン	じゃがいも	ひえんバター	2.3 g
24 火	【クリスマス献立】		牛乳			パン		①642 ②629 ③605 kcal
	薫パン							①25.2 ②24.9 ③24.0 g
	照り焼きチキン	とりにく						①25.7 ②24.5 ③22.7 g
	イタリアンサラダ	ぶたにく		ブロッコリー いんげん あかパプリカ	きゅうり きパプリカ		ドレッシング	①2.5 ②2.5 ③2.4 g
	ラビオリスープ				たまねぎ	こむぎこ		
	①チョコケーキ							
	②いちごケーキ							
②いちごプリン						セレクトデザート		
25 水	スタミナ丼(ごはん)	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが		あぶら	633 kcal
	スタミナ丼(真)		牛乳					28.3 g
	牛乳							22.2 g
	高野豆腐と卵のスープ	とりにく たまご こうやとうふ		ごまつな	もやし	でんぷん	ごまあぶら	2.1 g

【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	636 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	24.7 g
脂質	14.4~21.7g	21.8 g
塩分	2.0g未満	2.2 g