



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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミンA	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 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 火	【ごはんの日献立】							
	ごはん					ごはん		594 kcal
	牛乳		牛乳					283 g
	たらこの塩麹焼き	たらこ						150 g
	ひじきの炒り煮	きゅうにく 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
とさんご汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ コーン にんにく	じゃがいも	あぶら ちえんバター		
2 水	ごはん					ごはん		608 kcal
	牛乳		牛乳					200 g
	野菜入り肉団子(2コ)	ぶたにく とり		にんじん	たまねぎ えだまめ ぐわい	さとう	あぶら	160 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	1.9 g
	さつま汁	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく	あぶら	
3 木	ごはん					ごはん		587 kcal
	牛乳		牛乳					21.1 g
	あじフライ	あじ				ごむぎこ パンこ	あぶら	17.3 g
	ごま和え			にんじん ほうれんそう	キャベツ もやし きゅうり	さとう	ごま	1.6 g
	のっぺい汁	とりにく		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	さといも こんにゃく	あぶら	
4 金	コッパン					パン		646 kcal
	いちごミックスジャム					ジャム		242 g
	牛乳		牛乳					218 g
	スパゲティナポリタン	ベーコン ワインナー	こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ	スパゲティ	ちえんバター	2.7 g
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	
7 月	ごはん					ごはん		609 kcal
	牛乳		牛乳					21.1 g
	焼き餃子ロール	ぶたにく		にら	キャベツ	ごむぎこ		19.8 g
	中華クラゲ和え	くらげ		にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング ごま	1.8 g
	おこげスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり	おこげ	ごまあぶら	
8 火	コッパン					パン		612 kcal
	アプリコットジャム					ジャム		22.3 g
	牛乳		牛乳					24.4 g
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく						2.5 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー いんげん	きゅうり	ドレッシング		
ポトフ	ワインナー ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも			
9 水	ごはん					ごはん		592 kcal
	牛乳		牛乳					28.4 g
	イカの照り焼き	いか						13.8 g
	きんぴら	きゅうにく さつまあげ		にんじん	ごぼう	ざらめ	ごま ごまあぶら	2.2 g
	豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも こんにゃく	あぶら	
10 木	スタミナ丼(ごはん)					ごはん		637 kcal
	スタミナ丼(真)	ぶたにく		にんじん にら	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	あぶら	23.5 g
	牛乳		牛乳					19.5 g
	みそ汁	あぶらあげ	わかめ	ほうれんそう	はくさい ねぎ			2.2 g
	ブルーベリーゼリー					ゼリー		
11 金	セフルチキンバーガー(ミルクパン)					パン		643 kcal
	セフルチキンバーガー(チキンパティ)	とりにく			たまねぎ	さとう	あぶら	260 g
	セフルチキンバーガー(ポイルキャベツ)				キャベツ			26.4 g
	牛乳		牛乳					2.8 g
	クリームシチュー	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム	ルウ	あぶら	
15 火	【十三夜献立】							616 kcal
	コッパン メープルジャム					パン ジャム		21.0 g
	牛乳		牛乳					22.7 g
	栗のコロッケ					くり パンこ	あぶら	2.3 g
	ピーンズサラダ	ミックスピーンズ ハム		にんじん	きゅうり えだまめ コーン	ドレッシング		
ワンタンスープ	ぶたにく なるど		にんじん	もやし だけのご ほししいたけ	ごむぎこ	ごまあぶら		
16 水	ごはん					ごはん		595 kcal
	牛乳		牛乳					23.5 g
	和風ソースハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ		18.3 g
	ピリッと漬け				キャベツ きゅうり もやし		ごま	1.8 g
	みそ汁	とうふ		ほうれんそう	えのき ほししいたけ			
17 木	ごはん					ごはん		642 kcal
	牛乳		牛乳					26.8 g
	豚肉と野菜のみそ炒め	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	22.3 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	でんぷん		2.1 g
	ひじきふりかけ		ひじき				ごま	

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
		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		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	
金	黒パン					パン		626 kcal
	牛乳		牛乳					
	ホホの香草焼き	ホホ						28.2 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	19.4 g
	ミネストローネ	ベーコン ウィンナー ミックスビーンズ	こなチーズ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ	あぶら	2.5 g
アセロラゼリー					ゼリー			
月	キムタクごはん	ぶたにく				はくさい だいこん	ごまあぶら	
	牛乳		牛乳					633 kcal
	ボークシューマイ(2コ)	ぶたにく					ごまぎこ	25.8 g
	ごま酢和え	とりにく		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	19.7 g
	五目みそ汁	あつあげ		にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも		2.9 g
火	コッパン					パン		697 kcal
	ブルーベリージャム					ジャム		
	牛乳		牛乳					25.0 g
	あんかけた焼きそば	ぶたにく いか		にんじん	はくさい たまねぎ もやし たけのこ ほししいたけ しょうが	めん でんぷん	あぶら ごまあぶら	28.5 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	こんにゃく	ドレッシング	2.2 g
水	ごはん					ごはん		705 kcal
	牛乳		牛乳					
	秋野菜カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ しめじ りんご にんにく しょうが	ルウ	あぶら	20.9 g
	じゃごサラダ	あぶらあげ	ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり		ごま ドレッシング	21.6 g
	県産ヨーグルト		ヨーグルト					2.1 g
木	【地産地消献立*さといも】							
	ごはん		牛乳			ごはん		636 kcal
	いわしおかか煮	いわし	かつおぶし			さとう		21.3 g
	さといものから揚げ				にんにく しょうが	さといも でんぷん	あぶら	21.6 g
	けんちん汁	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん はくさい	こんにゃく	ごまあぶら	1.8 g
味付けのり		のり						
金	ピタパン					パン		610 kcal
	牛乳		牛乳					
	照り焼きチキン	とりにく				さとう		25.6 g
	根菜サラダ			にんじん	ごぼう れんこん きゅうり コーン		マヨネーズ	25.5 g
	ボークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	2.3 g
月	ごはん					ごはん		609 kcal
	牛乳		牛乳					
	納豆	なっとう						25.9 g
	おかか和え	かつおぶし	ほうれんそう	もやし		ごま		15.6 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 ざらめ でんぷん		2.1 g
火	ミルクパン					パン		679 kcal
	レーズンクリーム					レーズンクリーム		
	牛乳		牛乳					23.0 g
	スペイン風オムレツ	たまご			たまねぎ	じゃがいも		30.0 g
	野菜サラダ			ブロッコリー いんげん あかパプリカ	カリフラワー		ドレッシング	2.7 g
コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ コーン	ルウ			
水	【中富小学校リクエスト】							
	ごはん		牛乳			ごはん		766 kcal
	から揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	26.1 g
	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	2.5 g
	肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ	しらたき ざらめ	あぶら	1.6 g
ガリガリ君カップ					ガリガリくん			
木	ごはん					ごはん		612 kcal
	牛乳		牛乳					
	さばの塩焼き	さば						26.1 g
	磯和え	のり		ほうれんそう	もやし			20.0 g
	みそ汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	だいこん			2.0 g
パンパキンババロア					ババロア			

【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	634 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	24.2 g
脂質	14.4~21.7g	21.1 g
塩分	2.0g未満	2.2 g