



日	よ う び	こんだて名		おもに体をつくる	きいろ	みどり	1食分 たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳		おもに熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
1	金	ご飯	牛乳 豚肉のごまみそ炒め キムチ味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ どうふ みそ	ごはん あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが はくさい もやし ニラ エノキ	630 25.6 22.2 2.2
5	火	ツイストパン みかんジャム	牛乳 野菜のクリーム煮 ■りっちゃんのスラダ■	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご こなチーズ ハム かつおぶし しおこんぶ	パン ジャム マカロニ だいたバター ルウ あぶら さとう	はくさい にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり ミニトマト	665 25.9 26.7 2.2
6	水	ご飯	牛乳 手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅) きのこけんちん汁 さつまいもタルト	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ごはん ごまあぶら ドレッシング あぶら さといも タルト	きゅうり パセリ こんにゃく うめ だいこん にんじん ごぼう まいたけ しめじ ねぎ	658 22.6 22.4 2.0
7	木	バーガーパン	牛乳 フィッシュバーガー(白身魚フライ・キャベツ・タルタルソース) 味噌ラーメン	ぎゅうにゅう しろみさかな ぶたにく みそ なると	パン あぶら パンこ タルタルソース ちゅうかめん	キャベツ にんじん もやし はくさい コーン にんにく しょうが ねぎ	681 25.1 27.2 2.6
8	金	ご飯	牛乳 三色丼(鶏・卵そぼろ、ごま和え) どさんこ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ わかめ	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも だいたバター	しょうが ほうれんそう ねぎ にんじん もやし にんにく コーン しょうが	643 26.0 22.5 2.2
11	月	ご飯	牛乳 麻婆豆腐 小松菜のナムル 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ しょうが にんにく こまつな もやし なし	607 20.9 17.9 1.7
12	火	●ご飯の白● ご飯	牛乳 モロの竜田揚げ 香り漬け すいとん汁	ぎゅうにゅう とりにく モロ	ごはん すいとん あぶら かたくりこ	はくさい だいこん きゅうり ゆず にんじん ほししいたけ ごぼう	584 25.0 15.3 2.0
13	水	麦ご飯	牛乳 ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト かいそう わかめ	むぎごはん あぶら ルウ ドレッシング じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	635 19.6 18.5 2.5
14	木	黒パン	牛乳 上海風焼きそば かんぴょうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	パン やきそばめん あぶら ドレッシング	にんじん キャベツ もやし ピーマン ねぎ にんにく かんぴょう きゅうり コーン	625 22.2 23.0 2.7
15	金	ご飯	牛乳 厚焼き玉子 五目ひじき 豚汁	ぎゅうにゅう たまごやき ひじき あぶらあげ みそ どうふ だいた ぎゅうにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	623 23.4 20.3 2.1
18	月	ご飯	牛乳 八宝菜 中華風卵スープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご どうふ とりにく	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きくらげ しょうが みかん	630 25.5 19.9 2.0
19	火	④地産地消費立④ バターロール	牛乳 ハンバーグきのこソース ポテトフライ 大根のポトフ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく ウィナー	パン ポテトフライ あぶら だいたバター さとう ルウ	しめじ まいたけ だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	716 26.2 35.7 2.5
20	水	ご飯	牛乳 鶏肉のレモンソース 磯巻き和え 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく のり ぶたにく	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ	レモン ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ	622 23.0 20.5 2.1
21	木	ドッグパン	牛乳 セルフドッグ(ウィナー・キャベツ) 軟の巻きシチュー ブドウゼリー	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	パン だいたバター ゼリー さつまいも	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ しいたけ キャベツ	687 25.9 30.3 2.7
22	金	ご飯	牛乳 タラバター醤油焼き 切り干し大根 のっぺい汁	ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ とりにく	ごはん さといも あぶら さとう かたくりこ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	578 25.5 16.2 2.5
25	月	麦ご飯	牛乳 ハヤシライス こんにゃくサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん じゃがいも だいたバター ドレッシング ルウ	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム こんにゃく もやし りんご	619 18.8 18.2 1.9
26	火	ミルク米粉 揚げパン	牛乳 ミネストローネ ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ こなミルク ハム こなチーズ	こめパン あぶら さとう じゃがいも ドレッシング だいたバター マカロニ	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく だいこん たまねぎ きゅうり	704 33.9 28.3 2.5
27	水	ご飯	牛乳 納豆 おひたし 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつどう ぶたにく かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	こまつな もやし にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ	656 26.1 17.4 1.8
28	木	はちみつパン	牛乳 ツナのトマトクリームスパゲッティ カリコリサラダ ヤクルト	ぎゅうにゅう ツナ ハム なまクリーム	パン スパゲッティ あぶら ドレッシング ヤクルト	トマト たまねぎ にんにく だいこん きゅうり にんじん	633 25.0 21.2 2.2
29	金	ご飯	牛乳 和風ピピンパ弁 さつまい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	ごはん さとう あぶら さつまいも	にんにく しょうが しいたけ ごぼう しらたき だいこん こんにゃく ねぎ	635 24.5 20.4 1.8

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準 (児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2末満