

日	曜日	牛乳	献立名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal] 小学校	蛋白質 [g] 小学校	ひとくちメモ	
1	金	○	ごはん けんちんじる とりにくのうめしそやき こまつなとさつまあげのもの	ぎゅうにゅう あぶら あげ とりにく さつまあげ	こめ あぶら こんにやく さといも さとう	ごぼう にんじん ほししいた け だいこん ねぎ ねりうめ こまつな	611	28.7	★ラッキーにんじん「ワントンスープ」★	
12	火	○	むぎごはん ポークカレー コロコロソテー パイン・りんごかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト ピューレ アップルソース ホールコーン えだまめ りん ごかん パイナップルかん	689	25.9		
13	水	○	むぎいりゆかりごはん ジョア(プレーン) すいとん ししゃものいそべあげ(低1・ 中高2) キャベツといんげんのごまあえ (ごまドレッシング)	ジョア(プレーン) と りにく ししゃも あ おのり	こめ むぎ あぶら す いとん こむぎこ ご ま さとう	にんじん ごぼう ほししいた け だいこん ねぎ キャベツ いんげん もやし	689	25.4		
14	木	○	あさやきしよくパン かぼちやのとうにゅ ポタージュ とりにくのあまからだれ えだまめサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく とうにゅう	しよくパン あぶら こむぎこ さとう か たくりこ	たまねぎ にんじん かぼちや パセリ しょうが えだまめ キャベツ もやし	621	32.8		
♪ちゅうがくせいがかんがえたメニュー♪										
15	金	○	ごはん とんじる しろみざかなのピリからソース NEW! のりあえ(きざみのり、しょうゆ)	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ しろみそ あかみそ ポテ ほしりのり	こめ あぶら さとい も こんにやく さと う かたくりこ ごま あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ ほうれんそ う もやし しょうが にんに く	700	40.8		
18	月	○	ごはん かぶのみそじる とりにくとさつまいものあまからに かいそうサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう あかみ そ しろみそ あぶらあげ とりにく かいそうミックス	こめ かたくりこ あぶら さつまいも さとう	かぶ かぶのは しょうが に んにく たまねぎ にんじん いんげん だいこん きゅうり	677	28.3		
19	火	○	あさやきしよくパン(ミックスジャム) ミートボールのトマトに ほうれんそうとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりだんご ベーコン ハム	しよくパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ グラニューとう くずこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ほうれんそう キャベツ りんごかん パイ ナップルかん レモンかじゅ う	597	24.5		
20	水	○	ぶたキムチどん(ごはん、なまあげとぶた にくのキムチいため) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング) りんご(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ なまあげ	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ なら もやし キャベツ りんご	637	25.7		
21	木	○	キムたくごはん にくだんごスープ ギョウザ(2) チンゲンサイのオイスターいため	ぶたにく ぎゅうにゅう とりだんご ぎょうざ	こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ さとう かたくりこ	にんにく きざみたくあん は くさいキムチ こねぎ にん じん はくさい ねぎ しょうが たけのこ ピーマン キャベツ チンゲンサイ	574	22.7		
22	金	○	あさやきくろぎとうしよくパン やさいのスープに ささみのレモンふうみ(低中1・高2) ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ ハム	くろぎとうしよくパ ン あぶら じゃがい も こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう ホールコーン	588	32.2		
25	月	○	ちゅうかどん(むぎごはん、ちゅうかどん のぐ) だいがくいも こんにやくサラダ(たまねぎドレッシン グ)	ぎゅうにゅう ぶたに く いか なると なまあげ	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ ご まあぶら さつまいも ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこみずにかん ほし しいたけ はくさい チンゲン サイ きゅうり だいこん サラダこんにやく	737	27.4		
26	火	○	ごはん ごもくじる さわらのさいきょうやき だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう ぶたに く あぶらあげ とうふ さわら しろみそ ぶたひきにく	こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん ぶなしめじ ねぎ しょうが だいこん いんげん	625	33.7		
27	水	○	あさやきココアしよくパン とうにゅうあおだいずチャウダー キャベツのソテー りんごかん・りんごゼリー	ぎゅうにゅう ベー コン あおだおずペ ースト とうにゅう ハ ム	ココアパン じゃがいも あぶら りんごゼリー	にんじん たまねぎ クリーム コーンかん ホールコーン キャベツ りんごかん	554	26.5		
28	木	○	ごはん のっぺいじる とりにくのみそづけやき はくさいともやしのおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう あぶら あげ とりにく あかみ そ	こめ あぶら さといも かたくりこ さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん はくさい もやし	587	27.1		
29	金	○	ツナカレードッグ(せわりコッペパン、ツ ナカレーペースト) トマトシチュー きつかみかん(なま)	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ ツナ	コッペパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ピューレ しょうが みかん	681	31.8		
*都合により、献立や材料等を変更することがありますのでご了承ください。 *学校により給食の実施日は異なります。 *小学校のエネルギー・蛋白質は中学年量です。							月平均	628	28.6	
							学校給食摂取基準	650	21-33	