



You are what you eat.

日付	献立名	主な食品	栄養価		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
1 (水)	牛乳 スタミナ丼 豆ハムサラダ	米 大麦 油 生姜 にんにく ぶた肉 生揚げ 人参 玉ねぎ なら もやし 豆板醤 コチュジャン 酒 醤油 みそ 砂糖 塩 ごま 片栗粉	705	32.8	2.0
		ハム 枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 酢 胡椒 塩 玉ねぎ			
2 (木)	牛乳 麦ごはん 白身魚の甘酢あんかけ まゆ玉汁(埼玉)	米 大麦 油	721	29.8	2.1
		メルルーサ 塩 胡椒 片栗粉 米粉 なたね油 油 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 酒 砂糖 酢 醤油 片栗粉			
		かつおだし 鶏肉 人参 大根 しめじ 白玉もち 小松菜 なたね油 酒 塩 醤油 みりん			
6 (月)	牛乳 さつまいもごはん チキンチキンごぼう(山口) ごしきあえ	米 さつまいも 塩 酒 ごま のり	754	24.7	1.5
		鶏肉 牛蒡 片栗粉 なたね油 酒 砂糖 醤油 みりん 枝豆			
		ほうれん草 人参 もやし しめじ コーン 砂糖 酢 醤油 油 塩			
7 (火)	牛乳 フラワーロール ポークビーンズ コールスローサラダ	パン(乳不使用)	682	29.2	2.9
		大豆 油 にんにく ぶた肉 ウィンナー 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト ケチャップ ソース 醤油 砂糖 塩 胡椒			
		キャベツ 胡瓜 人参 塩 胡椒 酢 砂糖 油 ノエッグ マヨネーズ			
8 (水)	牛乳 大豆ひじきごはん いもフライ(栃木) さわにわん	米 油 鶏肉 油揚げ ひじき 人参 大豆 酒 みりん 醤油 砂糖 あさつき	823	27.3	2.7
		じゃがいも 塩 米粉 片栗粉 パン粉 なたね油 ソース みりん			
		さばかつおだし 油 ぶた肉 干し椎茸 大根 人参 牛蒡 えのき 酒 塩 醤油 みりん			
9 (木)	牛乳 チキンカレー 大根とわかめのサラダ	米 ワイン 鶏肉 にんにく 生姜 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 米粉 カレー粉 ソース ケチャップ 醤油 塩 胡椒 はちみつ	775	26.4	2.3
		海藻 大根 人参 胡瓜 玉ねぎ 油 ごま油 酢 砂糖 醤油 塩 ごま			
10 (金)	牛乳 あんかけやきそば コーンサラダ	中華めん ごま油 油 生姜 にんにく ぶた肉 玉ねぎ 人参 筍 白菜 もやし 青梗菜 イカ 酒 塩 胡椒 砂糖 酢 醤油 片栗粉	704	32.9	3.5
		キャベツ 胡瓜 コーン 人参 酢 油 醤油 胡椒 塩 砂糖			
13 (月)	牛乳 小松菜チャーハン 五目春雨スープ ヨーグルト	米 ちりめんじゃこ 油 鶏卵 塩 胡椒 小松菜 生姜 にんにく ねぎ ぶた肉 酒 醤油 ごま油 ごま	702	31.8	2.7
		春雨 油 生姜 ぶた肉 酒 人参 筍 青梗菜 もやし きくらげ 塩 醤油 胡椒 ごま油			
		ヨーグルト			
15 (水)	牛乳 どんどろけめし(鳥取) ししゃもフライ 野菜のおかか和え	米 昆布だし 油 豆腐 人参 牛蒡 油揚げ 干し椎茸 こねぎ 酒 みりん 酢 醤油	698	28.5	2.1
		ししゃも 米粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース			
		ほうれん草 キャベツ 醤油 みりん かつおぶし ごま			
16 (木)	牛乳 こぎつねずし 南瓜のそぼろあん	米 昆布だし 酢 油 油揚げ 人参 鶏肉 干し椎茸 干瓢 砂糖 みりん 酒 醤油 塩 小松菜 ごま 鶏卵	726	29.1	1.9
		南瓜 醤油 油 鶏肉 生姜 人参 干し椎茸 枝豆 砂糖 みりん 酒 片栗粉			
17 (金)	牛乳 トマトとツナのスパゲティ ごぼうチップサラダ	スパゲティ 油 にんにく 唐辛子 玉ねぎ セロリ 人参 エリンギ 大根 ツナ トマト ケチャップ 塩 ソース 胡椒 砂糖 ワイン 醤油 小松菜 チーズ	675	25.1	2.3
		牛蒡 米粉 なたね油 胡瓜 人参 キャベツ 油 塩 胡椒 酢 砂糖 からし			
20 (月)	牛乳 エビピラフ 豚肉とキャベツのスープ煮	米 油 オリーブ油 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 人参 ウィンナー 塩 胡椒 ワイン 醤油 パセリ えび ワイン	657	29.6	2.4
		油 ぶた肉 ウィンナー 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ 塩 胡椒 ワイン じゃがいも			
21 (火)	牛乳 きんぴらご飯 豆腐ナゲット ブロッコリーのごまみそ和え	米 大麦 みりん 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖 醤油	722	35.2	2.6
		高野豆腐 豆乳 鶏肉 玉ねぎ 牛蒡 生姜 醤油 塩 酒 みりん 片栗粉 なたね油			
		ブロッコリー 人参 えのき ごま みそ 砂糖 醤油 酒 ごま油			
22 (水)	牛乳 照り焼きチキンサンド キャベツとベーコンのスープ	パン 鶏肉 にんにく 砂糖 みりん 酒 醤油 片栗粉 キャベツ 人参 胡椒	702	31.2	3.2
		油 キャベツ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ベーコン マッシュルーム 小松菜 ワイン 塩 胡椒 醤油			
24 (金)	ジョア 豚キムチ丼 呉汁	米 大麦 油 生姜 ぶた肉 玉ねぎ 干し椎茸 キムチ 大根 塩 胡椒 醤油 なら	611	28.5	2.7
		大豆 人参 牛蒡 ねぎ 大根 油揚げ 小松菜 みそ 酒 かつおだし			
27 (月)	牛乳 おかか入り炊き込みごはん 魚のサイコロあげ 磯香和え	米 人参 油揚げ かつおぶし 酒 みりん 醤油 ちりめんじゃこ ごま	705	34.8	2.1
		まぐろ 片栗粉 なたね油 醤油 砂糖 酒 ごま			
		ほうれん草 もやし 人参 醤油 酒 みりん 塩 のり			
28 (火)	牛乳 かつおと生姜の炊き込みごはん けんちん汁	米 生姜 なたね油 かつお 片栗粉 砂糖 みりん 酒 醤油 ごま	704	30.7	2.2
		かつおだし ごま油 蒟蒻 人参 大根 油揚げ 里いも ねぎ 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩			
29 (水)	牛乳 厚揚げ入りホイコーロー丼 白玉入りフルーツポンチ ↑★3年生リクエスト↑	米 大麦 油 ぶた肉 にんにく 甜面醬 豆板醤 生揚げ ねぎ 玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 赤ピーマン 塩 酒 醤油 砂糖 胡椒 片栗粉	766	26.0	1.5
		白玉もち パイン缶 みかん缶 黄桃缶 砂糖 ワイン			
30 (木)	牛乳 カレーうどん やき大学芋	うどん ぶた肉 油揚げ 玉ねぎ 人参 ねぎ 酒 塩 カレー粉 油 米粉 醤油 みりん さばかつおだし 小松菜 片栗粉	774	23.3	3.6
		さつまいも 油 酒 砂糖 醤油 水あめ はちみつ 酢 ごま			

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	716	29.3	22.2	355	112	3.3	3.5	294	0.49	0.53	34	2.4	6.9
学校給食摂取基準	750	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更により調整しています。