



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 鶏そぼろ丼 けんちん汁	米 大麦 生姜 人参 油 鶏肉 酒 みりん 醤油 鶏卵 砂糖 ごま ほうれん草	750	37.0	2.5
		かつおだし ごま油 蒟蒻 人参 大根 油揚げ じゃがいも ねぎ 豆腐 小松菜 酒 みりん 醤油 塩			
2 (木)	牛乳 マーボー丼 春雨サラダ	米 大麦 豆腐 油 生姜 にんにく ぶた肉 鶏肉 豚レバー 酒 人参 大根 えのき 干し椎茸 たら 砂糖 醤油 豆板醤 甜面醤 ごま油 片栗粉	753	34.5	2.2
		春雨 もやし 人参 胡瓜 木耳 酢 醤油 砂糖 辛子 ごま油 ハム			
7 (火)	牛乳 中華おこわ いかのかりん揚げ 小松菜のおかか和え	米 もち米 油 ぶた肉 醤油 酒 人参 筍 干し椎茸 枝豆 ごま油 みりん 塩 胡椒	702	31.8	2.2
		イカ 生姜 酒 醤油 砂糖 片栗粉 なたね油 小松菜 キャベツ 醤油 みりん かつおぶし ごま			
8 (水)	牛乳 ハッシュドポーク 竹輪入りサラダ	米 玉ねぎ 油 にんにく ぶた肉 ひよこまめ ワイン 玉ねぎ マッシュルーム 砂糖 塩 醤油 ソース ケチャップ トマト 米粉	800	26.9	2.2
		ちくわ 小松菜 胡瓜 キャベツ 人参 胡椒 塩 砂糖 醤油 酢油			
9 (木)	牛乳 しょうゆラーメン 牛乳寒天ポンチ	中華麺 ごま油 昆布だし さばかつおだし 油 豆板醤 生姜 にんにく 酒 みりん 醤油 焼豚 人参 干し椎茸 もやし ねぎ たら 青梗菜	705	26.2	3.1
		寒天 砂糖 牛乳 ラム ワイン バイン缶 黄桃缶 みかん缶			
10 (金)	牛乳 じゃことわかめのご飯 肉じゃが 即席づけ	米 大麦 わかめ ちりめんじゃこ ごま	682	29.4	2.6
		油 ぶた肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 蒟蒻 砂糖 みりん 酒 醤油 胡瓜 蕪 人参 塩 醤油			
13 (月)	牛乳 しょうがご飯 魚のサイコロあげ おかかあえ	米 昆布だし 生姜 酢 砂糖 塩 人参 鶏肉 えのき 酒 みりん 醤油 絹さや	677	34.1	2.3
		まぐろ 醤油 酒 片栗粉 なたね油 砂糖 ごま ほうれん草 キャベツ えのき 人参 みりん 醤油 かつおぶし			
14 (火)	牛乳 こどもパン 照り焼きチキン お茶豆 キャベツとベーコンのスープ	パン	786	35.7	3.0
		鶏肉 酒 にんにく 砂糖 醤油 みりん 片栗粉 大豆 片栗粉 なたね油 砂糖 きな粉 抹茶 塩 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			
15 (水)	牛乳 ガーリックピラフ パリパリサラダ ヨーグルト	米 油 にんにく 玉ねぎ 人参 胡椒 ぶた肉 塩 酒 醤油	715	26.7	1.9
		米粉ワンタン なたね油 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン ひじき 油 塩 醤油 酢 ヨーグルト			
16 (木)	牛乳 麦ごはん グリルチキン 枝豆サラダ ミネストローネ	米 大麦 油	699	33.8	2.4
		鶏肉 にんにく カレー粉 はちみつ 醤油 ケチャップ ソース 枝豆 キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 酢 胡椒 塩 玉ねぎ 油 にんにく セロリ ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト 塩 胡椒 砂糖 醤油 マカロニ			
17 (金)	牛乳 豚丼 かき玉汁	米 大麦 油 ぶた肉 たもぎ茸 玉ねぎ 白滝 干し椎茸 枝豆 胡椒 醤油 砂糖 酒	707	35.6	2.3
		さばかつおだし 豆腐 小松菜 ねぎ 酒 鶏肉 醤油 塩 片栗粉 鶏卵			
20 (月)	牛乳 スタミナ丼 中華風コーンスープ	米 大麦 ぶた肉 生揚げ 人参 玉ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 油 豆板醤 甜面醤 酒 醤油 砂糖 塩 ごま 片栗粉	741	35.2	2.5
		人参 ぶた肉 鶏卵 玉ねぎ コーン ほうれん草 わかめ 塩 片栗粉 ごま油			
21 (火)	牛乳 きつねうどん ミニトマト 二色春巻	うどん さばかつおだし 昆布だし 油揚げ 鶏肉 酒 みりん 塩 醤油 ねぎ ほうれん草	706	29.8	3.3
		ミニトマト 春巻の皮 ウィンナー チーズ なたね油 薄力粉			
22 (水)	牛乳 炊き込みピピンパ 五目春雨スープ	米 大麦 油 生姜 にんにく ねぎ 豆板醤 高野豆腐 ぶた肉 酒 砂糖 みりん 醤油 人参 ほうれん草 もやし 酢 ごま油 ラー油 ごま	678	28.2	2.8
		春雨 油 生姜 ぶた肉 酒 人参 筍 小松菜 もやし 木耳 塩 醤油 胡椒 ごま油			
23 (木)	ジョア 麦ごはん さばの塩焼き 切り干し大根のピリ辛炒め みそ汁	米 大麦 油	729	30.3	2.2
		さば 塩 大根 ぶた肉 ねぎ 小松菜 生姜 にんにく 豆板醤 みそ 醤油 砂糖 酒 ごま油 かつおだし 玉ねぎ わかめ 油揚げ じゃが芋 みそ			
24 (金)	牛乳 カレーライス じゃこサラダ	米 ワイン ぶた肉 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 ガラム 塩 胡椒 はちみつ	785	27.4	2.6
		ちりめんじゃこ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 油 酢 砂糖 醤油 塩			
27 (月)	牛乳 トマトとツナのスパゲティ チーズサラダ 冷凍みかん	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	667	27.2	2.6
		チーズ キャベツ 胡瓜 人参 油 醤油 砂糖 酢 塩 胡椒 ごま みかん			
28 (火)	牛乳 鶏ねぎ丼 みそ汁	米 大麦 油 鶏肉 高野豆腐 片栗粉 ねぎ 赤ピーマン なたね油 醤油 砂糖 みりん 酒 唐辛子	802	30.3	2.7
		かつおだし 玉ねぎ わかめ 油揚げ じゃがいも みそ			
29 (水)	牛乳 きんぴらご飯 ししゃもフライ ごまみそあえ	米 大麦 みりん 醤油 酒 油 鶏肉 牛蒡 人参 油揚げ 砂糖	759	30.9	2.4
		ししゃも 米粉 鶏卵 パン粉 なたね油 ソース 小松菜 人参 もやし ごま みそ ごま油 砂糖 醤油			
30 (木)	牛乳 ピザトースト クリームシチュー	パン 油 ハム 玉ねぎ トマトピューレ ケチャップ ピーマン マッシュルーム チーズ 胡椒	737	34.6	3.6
		油 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー ワイン 塩 胡椒 バター 米粉 粉乳 牛乳			
31 (金)	牛乳 レタスチャーハン ニョッキ入りスープ グレープゼリー	米 大麦 ごま油 ねぎ にんにく ハム 干し椎茸 人参 レタス 塩 胡椒 醤油 鶏卵 油	701	22.7	2.6
		オリーブ油 にんにく ウィンナー コーン 玉ねぎ キャベツ 塩 胡椒 じゃがいも 片栗粉 米粉 ゼリー			

※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	727	30.8	23.9	360	109	3.6	3.8	314	0.54	0.59	43	2.5	6.8
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。