



日	曜日	献立名		血や肉となるもの		働く力となるもの		体の調子を整えるもの		栄養価		
				(赤の食品)		(黄色の食品)		(緑の食品)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごもくとりめし		とりにく あぶらあげ		こめ むぎ さとう		にんじん しらたき ほししいたけ		639	28.5	
		だいずのあげに		だいず		ごま こめこ こめあぶら さとう						
		ピリからみそしる 牛乳		なまあげ 牛乳		じゃがいも		にんじん たまねぎ キャベツ しめじ				
2	火	ごはん				こめ むぎ				589	22.0	
		じゃがいものそぼろに		とりにく ちくわ		じゃがいも さとう でんぶん		にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ こんにゃく				
		ちぐさあえ 牛乳		たまご 牛乳		はるさめ ごま こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり				
3	水	ごはん				こめ むぎ				628	29.3	
		こうや豆腐のたまごとじ		とりにく たまご こうや豆腐		こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ ほししいたけ				
		あかだしのみそしる 牛乳		なまあげ 牛乳				たまねぎ キャベツ				
4	木	ごはん				こめ むぎ				598	27.7	
		なまあげのみそいため		ぶたにく なまあげ		こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが にんにく				
		もやしのナムル 牛乳				ごまあぶら		もやし				
5	金	パン				パン				594	32.1	
		チリコンカン		だいず ぶたにく		こめあぶら		たまねぎ にんにく				
		サイコロスープ 牛乳		ウインナー 牛乳		じゃがいも		だいこん にんじん たまねぎ はくさい				
8	月	ごはん				こめ むぎ				579	24.3	
		なまあげのちゅうかに		ぶたにく なまあげ		じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん		にんじん たまねぎ たけのこ いんげん しょうが				
		ごまずあえ 牛乳				ごま さとう		キャベツ きゅうり				
9	火	ビビンバ		ぶたにく たまご		こめ むぎ ごま ごまあぶら こめあぶら さとう		もやし こまつな にんじん しょうが にんにく		619	29.2	
		ピリからスープ 牛乳		ぶたにく とうふ くきわかめ 牛乳		じゃがいも		にんじん だいこん はくさい はねぎ				
10	水	ごはん				こめ むぎ				617	22.9	
		カレーマーボードウフ		ぶたにく とうふ		こめあぶら さとう でんぶん		にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく				
		はるさめサラダ 牛乳				はるさめ ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん				
11	木	ごはん				こめ むぎ				567	27.6	
		ぶたにくとやさいのしょうがいため		ぶたにく		こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく				
		くきわかめとたまごのスープ 牛乳		たまご くきわかめ 牛乳		でんぶん		にんじん たまねぎ こまつな えのき				
12	金	ごはん				こめ むぎ				599	24.7	
		おやこに		とりにく たまご ちくわ		じゃがいも さとう		にんじん たまねぎ しらたき				
		こうみあえ 牛乳		かつおぶし 牛乳		ごま ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり こまつな				
15	月	ふ	コーンピラフ		とりにく		こめ むぎ バター こめあぶら		にんじん たまねぎ コーン		679	27.7
			しずおかけんさんトマトの ミネストローネ		ベーコン チーズ		マカロニ じゃがいも バター		たまねぎ にんじん はくさい トマト にんにく			
			おちゃプリン 牛乳		だっしふんにゅう 牛乳		バター プリンのもと ホイップクリーム		りよくちゃ			
16	火	さ	ごはん				こめ むぎ				611	28.3
			しずおかけんさんなつとう		なつとう							
			にくじゃが		ぶたにく さつまあげ		じゃがいも こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ いんげん しらたき			
17	水	と	いそかあえ 牛乳		のり 牛乳				キャベツ こまつな		613	21.5
			わかめごはん		わかめ		こめ むぎ		せんちゃ			
			くろはんぺんのおちゃフライ		くろはんぺん		パンこ こむぎこ こめあぶら		ごぼう にんじん			
18	木	給食	きんぴらごぼう				ごま こめあぶら さとう		たまねぎ はねぎ		621	24.1
			かきたまじる 牛乳		たまご とうふ 牛乳		でんぶん		たまねぎ はねぎ			
			ハヤシライス		ぶたにく チーズ		こめ むぎ じゃがいも こめあぶら		にんじん たまねぎ しめじ にんにく			
19	金	間	しずおかけんさん ブロッコリーのサラダ 牛乳				こめあぶら さとう		ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン		596	28.0
			りよくちゃパン				パン		りよくちゃ			
			ホワイトシチュー 牛乳		とりにく ベーコン チーズ だっしふんにゅう		じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら		にんじん たまねぎ しめじ			
22	月	フレンチサラダ 牛乳		こめあぶら さとう		にんじん しらたき		キャベツ きゅうり にんじん		592	26.9	
		ひじきごはん		とりにく あぶらあげ ひじき		こめ むぎ こめあぶら さとう		にんじん しらたき				
		ぶどうまめ		だいず		さとう						
23	火	じゃがいものみそしる 牛乳		とうふ 牛乳		じゃがいも		たまねぎ はねぎ		610	22.0	
		6がつおたのしみこんだて (中学2年生の希望献立)		ぶたにく たまご ぶたにく		こめ むぎ ごまあぶら こめあぶら ワントンのかわ		たまねぎ はくさいキムチ ほししいたけ にんじん たまねぎ もやし はねぎ				
				牛乳				ぶどうかじゅう アセロラかじゅう				
24	水	ドライカレー		ぶたにく		こめ むぎ バター こめあぶら		にんじん たまねぎ ピーマン にんにく		624	25.6	
		イタリアンサラダ 牛乳		チーズ ハム 牛乳		こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり あかピーマン				
25	木	チキンピラフ		とりにく		こめ むぎ バター こめあぶら		たまねぎ コーン		557	21.1	
		フレンチポテトサラダ				じゃがいも こめあぶら さとう		キャベツ きゅうり にんじん				
		チンゲンサイとたまごのスープ 牛乳		たまご 牛乳		でんぶん		たまねぎ チンゲンサイ				
26	金	ちゅうかめん				ちゅうかめん				598	28.9	
		たんたんめんのスープ		ぶたにく		ごま ごまあぶら さとう		もやし はくさい チンゲンサイ はねぎ しょうが にんにく				
		いそマヨネーズあえ 牛乳		ハム のり かつおぶし 牛乳		マヨネーズ		キャベツ きゅうり こまつな				
29	月	とりごぼうピラフ		とりにく		こめ むぎ バター こめあぶら		にんじん ごぼう しめじ		574	27.1	
		だいずとちくわのカレーいため		だいず ちくわ		こめあぶら さとう		にんじん こんにゃく				
		はるさめスープ 牛乳		ぶたにく 牛乳		はるさめ		にんじん たまねぎ もやし はねぎ しょうが				
30	火	ごはん				こめ むぎ				612	26.3	
		いり豆腐		ぶたにく たまご とうふ		こめあぶら さとう		にんじん たまねぎ はねぎ ほししいたけ こんにゃく				
		ごまあえ 牛乳		牛乳		ごま さとう		キャベツ こまつな				

※都合により、献立を変更する場合があります。

