

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質 脂質 食塩相当量
2 水	スパゲティ なす入りミートソース フレンチサラダ 果物(梨)	○	牛乳, 豚肉, 大豆	スパゲティ, オリーブ油 サラダ油, 三温糖, 米粉	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム水煮, トマト缶, パセリ, なす, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 梨	556 kcal 22.0 g 17.0 g 1.7 g
3 木	スパイシーピラフ ツナマヨサラダ 米粉のポタージュ	○	牛乳, 豚肉, まぐろツナ ベーコン, 白いんげんペースト 生クリーム	米, サラダ油, 三温糖, 上白糖 じゃがいも, 米粉 エッグケアマヨネーズ	にんにく, たまねぎ, とうもろこし, 青ピーマン, にんじん, キャベツ, きゅうり, マッシュルーム水煮, パセリ	554 kcal 18.6 g 19.5 g 2.0 g
4 金	ごはん さわらのみそ焼き 和風サラダ 沢煮椀	○	牛乳, さわら, 豚肉 油揚げ, みそ	米, 三温糖, ごま油, サラダ油 白ごま	にんじん, だいこん, キャベツ, きゅうり, 干ししいたけ, ねぎ	529 kcal 26.3 g 18.4 g 2.4 g
7 月	キムタクごはん ～日本の味めぐり/長野県～ 焼きししゃも おろしあえ にゅうめん	○	牛乳, 豚肉, 子持ちししゃも 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ	米, ごま油, 三温糖, 白ごま そうめん	しょうが, にんじん, たくあん, 白菜キムチ, キャベツ, こまつな, だいこん, 干ししいたけ, ねぎ	523 kcal 22.1 g 17.4 g 2.7 g
8 火	ごはん たまごやき わかめのにんにく炒め 鶏のすき焼き煮	○	牛乳, たまご, ベーコン わかめ, 鶏肉, かまぼこ 豆腐	米, 三温糖, ごま油, 白ごま ちくわぶ, こんにゃく	にんにく, えのきたけ, にんじん, たまねぎ, はくさい, ねぎ	634 kcal 29.3 g 22.8 g 2.2 g
9 水	麦ごはん ポテト入りナムル マーボー豆腐	○	牛乳, 豚肉, 豆腐 みそ	米, 押麦, じゃがいも 米白絞油, サラダ油, ごま油 三温糖, 白ごま, かたくり粉	もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, にんにく, しょうが, たけのこ水煮, 干ししいたけ, にら, ねぎ	623 kcal 23.8 g 23.5 g 2.2 g
10 木	ごはん 鮭の塩焼き いそかあえ 大根のみそ汁	○	牛乳, 銀さけ, もみのり 豆腐, わかめ, みそ	米, 三温糖	にんじん, もやし, ほうれんそう, だいこん, たまねぎ, ねぎ	512 kcal 25.7 g 16.3 g 2.0 g
11 金	コロコロ根菜ガッパオライス こまツナレモンサラダ カレーポテトフライ  ゼルビア 応援給食	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ まぐろツナ	米, ごま油, さつまいも 三温糖, オリーブ油 上白糖, じゃがいも 米白絞油	にんにく, たまねぎ, れんこん, 青ピーマン, 赤パプリカ, バジル にんじん, キャベツ, こまつな, レモン果汁	598 kcal 23.0 g 18.2 g 1.5 g
14 月	奄美の鶏飯 ～日本の味めぐり/鹿児島県～ 赤魚の香味焼き ほうれん草の和えもの	○	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, 赤魚	米, 三温糖, ごま油 白すりごま	干ししいたけ, たくあん, にんじん, えのきたけ, ねぎ, しょうが, にんにく もやし, キャベツ, ほうれんそう	503 kcal 26.9 g 14.5 g 2.1 g
15 火	わかめごはん ごまあえ 肉じゃが 果物(みかん)	○	牛乳, 炊き込みわかめ, 豚肉	米, 三温糖, 白ごま, サラダ油, じゃがいも こんにゃく, 仙台麴	もやし, にんじん, キャベツ, こまつな たまねぎ, さやいんげん, みかん	538 kcal 19.2 g 13.2 g 1.8 g
16 水	セサミトースト コールスローサラダ ABCパスタのスープ	○	牛乳, 鶏肉 こま切り	コッペパン, 白すりごま 上白糖, バター, サラダ油 ABCマカロニ	にんじん, きゅうり, キャベツ とうもろこし, たまねぎ パセリ	533 kcal 20.4 g 18.0 g 2.7 g
17 木	コーンみそつラーメン 生揚げのごまサラダ プロセスチーズ	○	牛乳, 豚肉, チーズ, 生揚げ みそ	蒸し中華めん(卵不使用) サラダ油, 白すりごま ごま油, 三温糖 白ねりごま	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, もやし, キャベツ とうもろこし, ねぎ, きゅうり こまつな	520 kcal 26.0 g 21.0 g 3.0 g
18 金	ごはん 油淋鶏 ゆで野菜ごま油あえ 豆腐のみそ汁	○	牛乳, 鶏肉, 塩昆布, 豆腐, わかめ, みそ	米, かたくり粉, 米白絞油, 三温糖 はちみつ, ごま油	にんにく, しょうが, ねぎ, にんじん キャベツ, きゅうり, だいこん こまつな	608 kcal 21.8 g 26.1 g 2.4 g
24日(木) 振替休業日(給食ありません)						
25 金	ライス トマトのチキンカレー 元気サラダ 白ぶどうジュース	ジュース	鶏肉, 糸削り, 塩昆布	米, サラダ油, じゃがいも 米粉, はちみつ, 三温糖	白ぶどう&ほうれん草ジュース にんにく, しょうが, セロリー, にんじん たまねぎ, トマト缶, キャベツ, きゅうり だいこん, とうもろこし	510 kcal 11.4 g 7.4 g 1.7 g
28 月	中華丼 華風漬け わかめスープ	○	牛乳, 豚肉, いか, わかめ, 豆腐	米, 押麦, サラダ油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ 干ししいたけ, たけのこ水煮, はくさい ねぎ, だいこん, きゅうり	502 kcal 19.4 g 12.2 g 2.5 g
29 火	きなこあげパン わかめときゅうりの甘酢あえ 鶏肉のフォー	○	牛乳, きな粉, わかめ, 鶏肉	コッペパン(乳卵不使用) 米白絞油, 上白糖 グラニュー糖, 米粉めん	きゅうり, えのきたけ, にんじん たまねぎ, 干ししいたけ, もやし こまつな	533 kcal 19.5 g 22.2 g 2.5 g
30 水	チャーハン 豆まめサラダ 中華風コンスープ	○	牛乳, なんと, 大豆 ひよこ豆, 豚肉, たまご	米, ごま油, 三温糖, サラダ油 かたくり粉	にんじん, たまねぎ, 干ししいたけ, ねぎ グリンピース, キャベツ, きゅうり とうもろこし, パセリ	501 kcal 20.3 g 15.6 g 2.3 g

※材料等の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※表示されている栄養価は、中学年の量です。低学年は0.85～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍が目安です。