



学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
3 (月)	ごはん 白玉汁 豚肉の生姜炒め	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しいたけ	しらたまもち	595 27.5	736 33.8	
4 (火)	麦ごはん やかましいみそ汁 ブリの竜田揚げ 五目きんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	だいこん しめじ しょうが	じゃがいも でんぷん あぶら	665 26.8	814 31.8	
5 (水)	ごはん 親子丼 ココロソテー	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ しいたけ コーン	でんぷん さとう あぶら	590 26.9	729 33.0	
6 (木)	はちみつパン 冷やし中華(麺)(具) 彩り野菜とキャベツのメンチカツ 冷やし中華のタレ	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり もやし コーン	はちみつパン ラーメン ごまあぶら パンこ でんぷん あぶら	630 23.8	822 30.4	
7 (金)	ごはん ボークカレー カラフルサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ おろしりんご	じゃがいも はちみつ あぶら カレーパウダー	611 21.9	757 26.4	
10 (月)	梅ごはん 筑前煮 いわしのカリカリフライ もやしのごま和え	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	うめ ごぼう こんにゃく たけのこ しいたけ れんこん	じゃがいも さとう あぶら ごま	587 22.9	771 29.8	
11 (火)	麦ごはん オニオンスープ ほうれん草のキッシュ ミニトマト	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ	あぶら	583 21.9	724 26.6	
12 (水)	ごはん ワンタンスープ 鶏肉とレバーのみそがらめ きゅうりの南蛮漬け	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しいたけ もやし	ワンタン ごま ごまあぶら でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	668 27.2	831 33.3	
13 (木)	米粉パン 白いんげん豆のスープ 鶏肉のハーブ焼き ほうれん草とコーンのソテー	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも さとう	524 29.6	710 38.5	
14 (金)	メキシカンライス アルファベットスープ チキンナゲット コールスロー	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ グリーンピース たまねぎ	こめ あぶら マカロニ じゃがいも パンこ あぶら さとう あぶら	617 20.3	806 25.9	
17 (月)	ごはん スーミータン 韓国風炒め物	牛乳	ぎゅうにゅう	パセリ	たまねぎ クリームコーン	こめ でんぷん ごまあぶら	580 25.9	716 31.6	
18 (火)	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 ごぼうサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごま	615 22.6	762 27.3	
19 (水)	ごはん コンソメスープ ホキフライ ラタトゥイユ	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ	こめ マカロニ パンこ あぶら オリーブオイル	582 23.6	712 28.0	
20 (木)	コッペパン かぼちゃのミルクスープ フランクフルトのケチャップ煮 ゆでキャベツ	牛乳	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ	コッペパン こむぎこ マーガリン さとう	647 24.5	821 30.5	
21 (金)	ごはん もずくスープ 白花豆コロッケ にんじんしりしり シークワーサーゼリー	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ	こめ じゃがいも バター あぶら あぶら ゼリー	600 20.6	755 25.4	
24 (月)	キムチチャーハン わかめスープ 米粉入り春巻き もやしのナムル	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい キムチ えのきだけ たけのこ ふかねぎ	こめ ごま あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	614 21.4	768 26.0	
25 (火)	麦ごはん 冬瓜スープ ジャポネハンバーグ ころころきゅうり	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	とうがん しいたけ たまねぎ しょうが きゅうり しょうが	こめ むぎ でんぷん さとう でんぷん ごまあぶら	583 24.0	724 29.4	
26 (水)	ごはん ふしめん汁 豚丼の具	牛乳	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しいたけ たまねぎ	こめ そうめん さとう あぶら	594 26.4	735 32.3	
27 (木)	黒砂糖パン なすとひき肉のスパゲッティ ゴーヤとごぼうのあげがらめ	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ なす	くろざとうパン スパゲッティ あぶら でんぷん さとう あぶら ごま	601 21.7	781 27.3	
28 (金)	ごはん ハヤシライス フルーツミックス	牛乳	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム みかん パイン もも	こめ あぶら ハヤシパウダー さとう ゼリー	626 21.5	776 26.0	

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。給食費の引き落としは24日ですので、ご確認をお願いします。