



学校給食献立表

日 曜	こんだてめい	赤：からだのもとになる		緑：からだのちょうしをととのえる		黄：エネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・きのこ・果物	こく類・いも・さとう・菓子	油脂・種実類	小学校	中学校
3 月	麦ごはん 牛乳 すいとん ひじきの五目煮 茹でとうもろこし	あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにやく ごぼう コーン	こめ むぎ こむぎこ さとう	なたねゆ	587 17.3 2.0	724 20.5 2.6
4 火	チーズパン 牛乳 ミートボールと豆のトマト煮 コールスローサラダ	つくね ガルバンソー マローファットピース レッドキドニー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ きゃべつ きゅうり	チーズパン じゃがいも さとう	なたねゆ オリーブゆ	608 24.5 2.8	733 29.4 3.7
5 水	ごはん 牛乳 厚揚げのみそ煮 酢の物	あつあげ とりにく みそ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ きゅうり きゃべつ	こめ じゃがいも さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら	627 23.6 2.1	784 29.0 2.7
6 木	アルファ化米ごはん 乾パン 牛乳 カレースープ おさかなウィンナー バナナ	おさかなウィンナー うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きゃべつ バナナ	アルファかまい かんパン じゃがいも		637 19.2 2.1	722 21.1 2.5
7 金	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ いんげんのごまあえ 七夕汁 七夕ゼリー	さば なると とうふ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ えのきだけ	こめ でんぷん さとう たなばたゼリー	だいずあぶら ごま	685 26.2 2.2	836 31.1 2.8
10 月	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 磯香あえ	とりにく さつまあげ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	かぼちゃ にんじん いんげん こまつな	しょうが たまねぎ こんにやく きゃべつ もやし	こめ さとう	なたねゆ	591 23.7 1.7	736 29.2 2.3
11 火	スタミナどんぶり 牛乳 コーンサラダ キャンディチーズ	ぶたにく ちくわ チキンハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ こんにやく コーン きゃべつ きゅうり	こめ むぎ さとう	なたねゆ オリーブゆ	627 25.6 2.1	790 32.1 2.8
12 水	ごはん 牛乳 カップしゅうまい 冬瓜の中華煮	ぶたにく とりにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しょうが はくさい しいたけ えだまめ とうがん こんにやく	こめ しゅうまいのかわ でんぷん	ごまあぶら なたねゆ	681 31.0 2.0	856 39.0 2.6
13 木	スパゲティナポリタン ごまトースト 牛乳 ハムサラダ	チキンウィンナー チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん	たまねぎ エリンギ にんにく きゃべつ きゅうり	スパゲティ さとう しょくパン	オリーブゆ なたねゆ バター ごま	648 23.0 2.6	763 27.1 3.1
14 金	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め 団子汁	とりにく あつあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ しめじ グリーンピース	こめ さとう でんぷん しらたまだんご	なたねゆ	643 24.4 1.9	805 30.1 2.5
18 火	コッペパン マーシャルピーンズ 牛乳 ホキのバーベキューソースかけ そえ野菜 ABCミネストローネ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	りんご レモン にんにく きゃべつ コーン たまねぎ しめじ	コッペパン マーシャルピーンズ じゃがいも マカロニ さとう	オリーブゆ	645 28.7 2.9	744 33.4 3.7
19 水	華風ライス 牛乳 中華あえ ビーフンスープ	とりにく かまぼこ やきぶた	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら	たけのこ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり たまねぎ はくさい えのきだけ	こめ むぎ さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	571 20.5 2.3	710 25.0 2.9
20 木	夏野菜カレー 牛乳 わかめサラダ ミニ青りんごゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ なす えだまめ きゃべつ きゅうり コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう あおりんごゼリー	なたねゆ ごまあぶら ごま	675 20.0 2.9	839 24.3 3.7