



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
1 金	ごはん 牛乳 筑前煮 わかめの酢の物	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ きゅうり だいこん	こめ さといも さとう	なたねゆ	602 21.7 1.6	751 26.5 2.0
4 月	ごはん 牛乳 家常豆腐 (じゃーじゃんどうふ) ナムル	ぶたにく みそ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ もやし コーン	こめ さとう でんぷん	なたねゆ ごまあぶら	655 29.5 1.9	821 36.9 2.4
5 火	コッペパン いちごジャム 牛乳 チリコンカン ツナサラダ	とりにく しろいんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	にんにく たまねぎ コーン きゃべつ きゅうり	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	オリーブゆ なたねゆ	610 25.9 2.4	736 31.2 3.1
6 水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ おひたし 団子汁	ちくわ かつおぶし あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり	こまつな にんじん ねぎ	きゃべつ しめじ たまねぎ	こめ てんぷらこ さとう しらたまだんご	だいすあぶら	653 22.2 2.1	773 24.9 2.5
7 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜のごまあえ 豚汁	とりにく とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり きゃべつ こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ パンこ でんぷん さとう	ごま	619 27.2 2.1	773 33.9 2.7
8 金	白菜と鶏肉のあんかけどんぶり 牛乳 干草あえ 小魚アーモンド	とりにく ハム きんしたまご	ぎゅうにゅう かえりいりこ	にんじん にら こまつな	はくさい しめじ もやし	こめ むぎ でんぷん さとう	ごまあぶら アーモンド	582 22.5 1.9	714 27.1 2.5
11 月	ごはん 牛乳 厚揚げのカレー炒め 白菜と肉団子のスープ	とりにく とうふ あつあげ つくね	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり きゃべつ こんにゃく たまねぎ ごぼう	こめ さとう でんぷん	ごま	616 24.8 1.9	769 30.7 2.5
12 火	ごはん 牛乳 ホキの香芳だれかけ ポイルきゃべつ たぬき汁	ホキ さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが きゃべつ こんにゃく ごぼう だいこん しろねぎ	こめ でんぷん さとう	だいすあぶら ごま	590 23.3 1.7	729 27.6 2.1
13 水	華風ライス 牛乳 バンバンジー ビーフンの中華スープ	やきぶた とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん こまつな にら	たけのこ にんにく しょうが きゅうり きゃべつ 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 ねりごま ごま	590 24.0 2.3	735 29.5 3.0
14 木	スパゲティボロネーゼ 牛乳 いり卵とブロッコリーのサラダ みかん ロールパン	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース きゃべつ みかん	スパゲティ さとう ロールパン	オリーブゆ なたねゆ ノンエッグマヨネーズ	588 26.4 2.1	830 35.9 3.0
15 金	ごはん 牛乳 じゃがいもの含め煮 五ツ干しサラダ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき ちりめん	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きりぼしだいこん しいたけ コーン きゅうり	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	623 22.3 1.9	779 27.3 2.5
18 月	ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げの卵とじ 大豆のおかかあえ	とりにく たまご あつあげ だいす かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ こんにゃく もやし	こめ じゃがいも さとう	なたねゆ	644 27.3 1.6	806 34.0 2.1
19 火	黒糖パン 牛乳 魚のピザ風 レモンサラダ ミルクスープ	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ きゃべつ レモン きゅうり	こくとうパン さとう じゃがいも	オリーブゆ	593 29.5 2.8	708 34.9 3.6
20 水	ごはん ゆかりふりかけ 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁	とりにく たまご あつあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ゆかり かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく グリーンピース たまねぎ だいこん れんこん	こめ さとう	なたねゆ	580 20.3 2.2	721 24.7 2.8
21 木	ライス 牛乳 フライドチキン そえ野菜 オニオンスープ クリスマスデザート	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく コーン たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん クリスマスデザート	なたねゆ だいすあぶら	692 24.3 1.6	839 28.7 2.0
22 金	チキンカレー 牛乳 カルちゃんサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ グリーンピース きゃべつ	こめ むぎ じゃがいも さとう	なたねゆ ごまあぶら	642 21.3 2.9	804 26.0 3.7