

日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
金	コッペパン					パン		
	マーシャルピーンズ					マーシャルピーンズ		680 kcal
	牛乳		牛乳					23.5 g
	グリーンサラダ			フロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	28.3 g
二つと豚肉の中華焼きそば	ぶたにく		にんじん にら	もやし	めん	あぶら ごまあぶら	2.7 g	
火	【ごはんの白献立】							
	ごはん					ごはん		598 kcal
	牛乳		牛乳					26.3 g
	モロの竜田揚げ	モロ			しょうが	でんぷん	あぶら	17.6 g
ごま和え			ほうれんそう にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	1.7 g	
豚汁	ぶたにく とうふ		にんじん	だいこん はくさい	じゃがいも こんにゃく	あぶら		
水	手巻きごはん(ごはん)					ごはん		
	牛乳		牛乳					592 kcal
	手巻きごはん(ツナ)	ツナ		パセリ	コーン		マヨネーズ	22.5 g
	手巻きごはん(きゅうり・うめ)				きゅうり うめ			21.4 g
きのこけんちん汁	とうふ あぶらあげ		にんじん	ごぼう だいこん まいたけ しめじ はくさい	さといも こんにゃく	あぶら	1.7 g	
木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					678 kcal
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃがいも ルウ	あぶら	19.4 g
	こんにゃくサラダ		わかめ		キャベツ もやし コーン	こんにゃく	ドレッシング	20.8 g
ぶどうゼリー					ゼリー		2.5 g	
金	コッペパン					パン		
	キャラメルパテ					キャラメルパテ		600 kcal
	牛乳		牛乳					23.7 g
	メンチカツ	ぶたにく とりにく				たまねぎ	パンこ	あぶら
りっちゃんの元気サラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	2.2 g	
麦入り野菜スープ	とりにく		にんじん きぬさや	たまねぎ もやし	おしむぎ			
月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					648 kcal
	豚肉と厚揚げのみそ炒め	ぶたにく あつあげ		にんじん ビーマン	だけのこ たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	あぶら	22.9 g
	のっぺい汁			ごまつな	ごぼう だいこん ねぎ	さといも でんぷん	あぶら	20.7 g
ヨーグルト		ヨーグルト					1.8 g	
火	セルフフィッシュバーガー(コッペパン)					パン		
	牛乳		牛乳					659 kcal
	セルフフィッシュバーガー(白身魚フライ)	ホキ				パンこ	あぶら	27.4 g
	セルフフィッシュバーガー(ポイルキャベツ)				キャベツ			25.4 g
セルフフィッシュバーガー(タルタルソース)						タルタルソース	2.3 g	
マカロニのクリーム煮	とりにく	牛乳 こなチーズ	にんじん フロッコリー	たまねぎ コーン	カマロニ	むえんバター		
水	ピビンバ丼(ごはん)					ごはん		
	牛乳		牛乳					612 kcal
	ピビンバ丼(肉)	ぶたにく			ぜんまい にんにく	さとう	あぶら	23.0 g
	ピビンバ丼(野菜)			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	19.0 g
豆腐入り中華スープ	とうふ		チンゲンサイ	だけのこ ほししいたけ		ごまあぶら	2.0 g	
木	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					638 kcal
	鶏のから揚げレモンソース	とりにく			レモンじる	でんぷん	あぶら	24.7 g
	塩昆布和え		こんぶ		キャベツ もやし きゅうり		ごまあぶら	22.4 g
みそ汁	あぶらあげ		ほうれんそう	だいこん はくさい			1.7 g	
金	はちみつパン					パン		
	牛乳		牛乳					693 kcal
	ハムと大根のマリネ	ハム			だいこん たまねぎ きゅうり		ドレッシング	29.1 g
	スパゲティミートソース	ぶたにく だいず	こなチーズ	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ にんにく	スパゲティ	あぶら	22.5 g
梨(にっこり)				なし			2.2 g	
月	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					599 kcal
	厚焼き卵	たまご				さとう		21.3 g
	おひたし		かつおぶし	ほうれんそう	キャベツ きゅうり もやし		ごま	13.8 g
ピリ辛肉じゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ	じゃがいも ざらめ しらたき	あぶら	2.0 g	



日・曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質	
	魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	米・パン・めん いも・さとう	油脂・種実		
19 火	コッパン					パン		615 kcal 18.6 g 23.6 g 2.1 g
	いちごミックスジャム					ジャム		
	牛乳		牛乳					
	かぼちゃグラタン	おから		かぼちゃ		じゃがいも さとう		
20 水	ツナサラダ		ツナ	ブロッコリー いんげん	きゅうり		ドレッシング	619 kcal 23.1 g 22.4 g 2.0 g
	餃子スープ	ぶたにく		にんじん にら	はくさい もやし	ごまぎこ	ごまあぶら	
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
21 木	さばの味噌焼き	さば						635 kcal 17.9 g 17.2 g 2.3 g
	切干大根の煮付け	さつまあげ		にんじん	だいこん ほししいたけ	ざらめ	あぶら	
	むらくも汁	とりにく たまご	わかめ		たまねぎ	でんぷん		
	ごはん					ごはん		
22 金	【地産地消献立〜大根〜】							661 kcal 31.3 g 28.9 g 2.8 g
	米粉パン					パン		
	牛乳		牛乳					
	トマトソースハンバーグ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも ルウ	あぶら	
25 月	ブロッコリーサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	616 kcal 29.2 g 15.7 g 2.4 g
	豆乳パンナコッタ(いちごソース)					パンナコッタ		
	ごはん					ごはん		
	牛乳		牛乳					
26 火	【中宮祠中リクエスト】							616 kcal 21.2 g 25.1 g 2.3 g
	ココア揚げパン					パン グラニューとう	あぶら	
	牛乳		牛乳					
	ハムチーズサラダ	ハム	チーズ		キャベツ きゅうり		マヨネーズ	
27 水	コーンポタージュ		牛乳	パセリ	たまねぎ コーン			665 kcal 26.9 g 22.1 g 2.2 g
	三色丼(ごはん)		牛乳			ごはん		
	三色丼(鶏そぼろ)	とりにく			しょうが	さとう		
	三色丼(卵そぼろ)	たまご				さとう	あぶら	
28 木	三色丼(ごまあえ)			ほうれんそう		さとう	ごま	624 kcal 25.4 g 20.7 g 1.9 g
	どさんこ汁	ぶたにく	わかめ	にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン みかん	じゃがいも	あぶら ちえんバター	
	みかん							
	ごはん					ごはん		
29 金	牛乳		牛乳					614 kcal 25.1 g 28.1 g 2.6 g
	ポークシューマイ(2コ)	ぶたにく			たまねぎ しょうが	ごまぎこ		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	もやし ねぎ にんにく コーン		ごま ごまあぶら	
	マーボー豆腐	ぶたにく どうふ		にら にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	でんぷん	ごまあぶら	
29 金	セルフドッグ(コッパン)					パン		614 kcal 25.1 g 28.1 g 2.6 g
	牛乳		牛乳					
	セルフドッグ(ウインナー)	ぶたにく			キャベツ			
	セルフドッグ(ボイルキャベツ)							
29 金	クリームシチュー	とりにく	こなチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム コーン	じゃがいも	ちえんバター	2.6 g

【お知らせ】

- ★材料の都合により、献立を変更することがあります。
- ★こんにゃくは、エネルギーになりませんが、いも類なので、5類に分類しています。
- ★料理ごとに、使用する食材を分類しています。
- ★食物アレルギー対応などで、料理に使用されている食材の確認にも活用してください。
- ★すべての受配校で同じ献立表を使用しています。実際の給食の有無に関しては、各学校の予定表で確認してください。



小学校中学年一人1回あたり 学校給食摂取基準		今月の平均
エネルギー	650Kcal	633 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	24.1 g
脂質	14.4~21.7g	21.8 g
塩分	2.0g未満	2.1 g