



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		
1 水	ヒビンバ ^{ひびんぱ} 丼(ごはん)					ごはん		640 kcal
	ヒビンバ ^{ひびんぱ} 丼(肉)	ぶたにく			ぜんまい ねぎ にんにく	さとう	あぶら	230 g
	ヒビンバ ^{ひびんぱ} 丼(野菜)			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	190 g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					2.0 g
2 木	豆腐 ^{とうふ} 入り中華スープ	とうふ		チンゲンサイ	たけのこ ほししいたけ		ごまあぶら	
	だ ^{たけのこ} けのご飯	あぶらあげ		にんじん	たけのこ	ごはん		600 kcal
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					226 g
	いわしの梅 ^{いわけ} 煮	いわし						17.9 g
7 火	ごま ^{ごま} 和え	なると	わかめ		ねぎ			2.4 g
	すまし ^{すまし} 汁							
	こども ^{こども} の日向夏ゼリー					ゼリー		
	【ごはんの日献立】					ごはん		640 kcal
8 水	ごはん					ごはん		27.5 g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					16.1 g
	納豆 ^{なっとう}	なっとう						2.0 g
	磯 ^{いそ} 和え		のり	ほうれんそう	もやし			
9 木	じゃがいも ^{じゃがいも} のそぼろ煮	とりにく		にんじん	えだまめ	じゃがいも こんにゃく さくらめ でんぷん		
	ごはん					ごはん		635 kcal
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					17.9 g
	チキン ^{ちきん} カレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご			17.2 g
10 金	海藻 ^{かいそう} サラダ		わかめ かいそうミックス		キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	2.3 g
	パンナ ^{ぱんな} コッタ(はちみつレモン)					パンナコッタ		
	ごはん					ごはん		613 kcal
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					24.0 g
13 月	ホイ ^{ほい} コーロー	ぶたにく		にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	さとう でんぷん	あぶら	196 g
	中華 ^{ちゅうわ} 風コーンスープ	たまご		ほうれんそう	しょうが コーン	でんぷん		1.8 g
	ごはん					ごはん		622 kcal
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					21.4 g
14 火	さんま ^{さんま} かぼすレモン煮	さんま						20.5 g
	切り ^{きり} 昆布の煮付け	さつまあげ	ごんぶ	にんじん		ざらめ	あぶら	2.6 g
	みそ ^{みそ} 汁	あぶらあげ	わかめ	こまつな	たまねぎ えのき	じゃがいも		
	ミルク ^{みるく} パン					パン		641 kcal
15 水	マー ^{まー} シャルビーンズ					マーシャルビーンズ		230 g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					31.7 g
	スペイン ^{えいぱん} 風オムレツ	たまご			たまねぎ	じゃがいも		
	イタ ^い リアンサラダ			ブロッコリー あかハブリカ	きゅうり たまねぎ きいろハブリカ		ドレッシング	2.5 g
16 木	野菜 ^{やさい} スープ	とりにく		にんじん きぬさや	キャベツ もやし			
	手巻 ^{てまき} きご飯(ごはん)					ごはん		655 kcal
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					26.2 g
	手巻 ^{てまき} きご飯(ツナ)	ツナ		パセリ	コーン		マヨネーズ	22.0 g
17 金	手巻 ^{てまき} きご飯(きゅうり)				きゅうり			2.3 g
	手巻 ^{てまき} きご飯(うめ・のり)		のり		うめ			
	筑前 ^{ちくぜん} 煮	とりにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう たけのこ れんこん ほししいたけ	さといも こんにゃく ざらめ	あぶら	
	ごはん					ごはん		611 kcal
17 金	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					18.6 g
	揚げ ^{あげ} 餃子(2個)	ぶたにく		にら		こむぎこ		20.3 g
	豆 ^{まめ} もやしのナムル	ぶたにく		ほうれんそう にんじん	もやし		ごま ごまあぶら	1.7 g
	春雨 ^{はるこ} スープ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ			
17 金	コッ ^{こっ} ペパン					パン		654 kcal
	いち ^{いち} ごミックスジャム					ジャム		25.9 g
	牛乳 ^{ぎゅうにゅう}		牛乳					20.1 g
	いか ^{いか} 入りの焼きそば	ぶたにく いか おくら		にんじん	キャベツ もやし		あぶら	2.8 g
17 金	ハム ^{はむ} 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	

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となる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品						
		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					
20 月	【地産地消献立*アスパラ】											
	スタミナ丼(ごはん)					ごはん		658 kcal				
	スタミナ丼(真)	ぶたにく		にんじん	にら	たまねぎ	にんにく	しょうが	あぶら	25.8 g		
	牛乳		牛乳							22.0 g		
	みそ汁	とうふ	あぶらあげ	わかめ		ほうれんそう	ねぎ			2.2 g		
	いちごゼリー						ゼリー					
21 火	米粉パン					パン				646 kcal		
	牛乳		牛乳							27.2 g		
	ツナとトマトのクリームサブティ	ツナ		牛乳		トマト	たまねぎ	にんにく		24.2 g		
	グリーンサラダ					ブロッコリー	アスパラ	いんげん	きゅうり	ドレッシング	2.3 g	
22 水	ごはん					ごはん				635 kcal		
	牛乳		牛乳							24.8 g		
	和風煮込みハンバーグ	ぶたにく				たまねぎ			パンこ	さとう	でんぷん	21.6 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		2.0 g	
	けんちん汁	とうふ	あぶらあげ		にんじん	ごぼう	だいこん	はくさい	さといも	ごまあぶら		
23 木	かき揚げ天丼(ごはん)					ごはん				642 kcal		
	かき揚げ天丼(かき揚げ)			にんじん	しゅんぎく	ごぼう	たまねぎ		ごむぎこ		17.5 g	
	牛乳		牛乳								22.9 g	
	即席漬	なまあげ				キャベツ	きゅうり	しょうが	ごま		2.3 g	
	五目みそ汁			ほうれんそう	にんじん	だいこん			じゃがいも			
24 金	セルフチキンバーガー(ミルクパン)					パン				621 kcal		
	セルフチキンバーガー(チキンパーティ)	とりにく								24.6 g		
	セルフチキンバーガー(ポイルキャベツ)					キャベツ				24.4 g		
	牛乳		牛乳							2.6 g		
	ミネストローネ	ベーコン	ウインナー	ミックスピーズ	こなチーズ	にんじん	トマト	たまねぎ	きいろパプリカ	にんにく	マカロニ	むせんバター
27 月	ごはん					ごはん				598 kcal		
	牛乳		牛乳							24.8 g		
	厚焼き卵	たまご								15.8 g		
	おひだし	かつおぶし		ほうれんそう	にんじん	もやし	きゅうり			2.1 g		
	鶏とたけのこの煮物	とりにく	さつあげ		いんげん	たけのこ	だいこん	さといも	こんにゃく	あぶら		
28 火	黒食パン					パン				611 kcal		
	牛乳		牛乳							25.2 g		
	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	25.8 g		
	カレーうどん	とりにく	なると		にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	ねぎ		うどん	2.9 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト									
29 水	ごはん					ごはん				632 kcal		
	牛乳		牛乳							24.8 g		
	肉団子(2個)	とりにく			にんじん	だいこん	きゅうり	もやし		ドレッシング	20.5 g	
	切り干し大根のナムル	ぶたにく	とうふ		にら	にんじん	たけのこ	ねぎ	ほししいたけ	しょうが	でんぷん	あぶら
	マーボー豆腐											
30 木	ごはん					ごはん				655 kcal		
	牛乳		牛乳							25.1 g		
	アジフライ	あじ							パンこ		20.1 g	
	ひじきの炒り煮	きゅうりにく	あぶらあげ	ひじき	にんじん				しらたき	ざらめ	あぶら	2.2 g
	豚汁	ぶたにく			にんじん	ごぼう	だいこん	たまねぎ	じゃがいも	こんにゃく	あぶら	
31 金	ピタパン					パン				614 kcal		
	牛乳		牛乳							26.1 g		
	照り焼きチキン	とりにく			にんじん	ごぼう	きゅうり	コーン		ドレッシング	24.7 g	
	ごぼうサラダ	ぶたにく	だいず		にんじん	パセリ	トマト	たまねぎ		じゃがいも	さとう	2.5 g
	ポークピーズ											

【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	631 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	23.8 g
脂質	14.4~21.7g	21.5 g
塩分	2.0g未満	2.3 g