

日 曜	献 立 名	おもな材料						栄養量				
		血・筋肉・骨になる食品		体の調子をととのえる食品		エネルギーのもとになる食品		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
1 水	丸パン 牛乳 とちおとめジャム シャージャードン 豆と野菜のサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 いんげん豆 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	きゅうり ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが にんにく	パン いちごジャム うどん でん粉 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま ドレッシング	857	29.9	24.2	3.3	
2 木	麦ごはん 牛乳 てんぐにらまんじゅう2個 チンジャオロースー 中華スープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 にら	たけのこ 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 春雨 でん粉 まんじゅうの皮	油 ごま油	823	31.8	22.0	3.1	
3 金	ごはん 牛乳 揚げじゃがのそぼろがけ ごまじゃこサラダ にらのみそ汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん にら 小松菜	キャベツ しめじ きゅうり ねぎ しょうが 白菜 グリーンピース	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま ドレッシング	846	30.1	25.8	2.9	
6 月	ごはん 牛乳 豚丼の具 和風サラダ なめこ入りみそ汁 オレンジ	豚肉 ちくわ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 大根 オレンジ	玉ねぎ しめじ ごぼう もやし ねぎ キャベツ なめこ グリーンピース しょうが	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	807	34.4	19.3	3.1	
7 火	ごはん 牛乳 マスのみそチーズ焼き ポテトサラダ はんぺん入りすまし汁	ます 豆腐 はんぺん みそ	牛乳 チーズ	にんじん 水菜 パセリ	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし しめじ ねぎ	米 じゃが芋	マヨネーズ	817	37.2	25.0	3.2	
8 水	セルフドックパン(ウインナー) 牛乳 大根サラダ ミネストローネ	ウインナー かまぼこ 鶏肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	大根 きゅうり 玉ねぎ	パン じゃが芋 マカロニ	ドレッシング	811	32.9	27.9	3.0	
9 木	麦ごはん 牛乳 かき揚げ天丼 五目きんぴら 肉団子汁	さつまいも 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん にら 春菊	玉ねぎ ごぼう れんこん 大根 白菜 ねぎ えのき	米 麦 砂糖	油	889	25.8	31.1	2.7	
10 金	ごはん 牛乳 与一君餃子3個 もやしのナムル 厚揚げマーボー豆腐	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	米 餃子の皮 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま ラー油	899	34.7	31.8	2.5	
13 月	ごはん 牛乳 鶏のからあげ(香味タレ) ひじきのツナあえ わかめのみそ汁	鶏肉 まぐろフレーク みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん ほうれん草	きゅうり ねぎ キャベツ かんぴょう しょうが にんにく	米 じゃが芋 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま ラー油	795	30.6	23.7	2.9	
今日は、1年3組給食委員の寺内さんのリクエスト献立です。ボリュームのある和食献立です！おいしくいただきます！												
14 火	ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 からしあえ 豚汁	さんま 豚肉 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし 大根 玉ねぎ ごぼう ねぎ かぼす レモン	米 じゃが芋		803	31.1	22.9	2.9	
15 水	黒パン 牛乳 カレーうどん こんがりキツネサラダ 県産ヨーグルト	豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒パン うどん 砂糖	オリーブ油	799	30.0	24.7	3.4	
16 木	麦ごはん 牛乳 ポークしゅうまい3個 ピリ辛あえ 海鮮中華丼の具	豚肉 えび いか うすら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	大根 きゅうり 白菜 たけのこ きくらげ しょうが	米 麦 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖	油 ごま油	817	32.0	23.9	2.7	
17 金	ごはん 牛乳 豚肉の南蛮焼き 海藻サラダ さつまいも汁	豚肉 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり 大根 白菜 しめじ	米 さつまいも 砂糖	油 ごま ドレッシング	807	32.3	22.5	2.9	
21 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ 根菜のごま汁 梨	さば 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	れんこん 大根 キャベツ 枝豆 きゅうり ねぎ ごぼう 梨	米 里芋	ごま	836	30.1	24.7	2.4	
22 水	きなこトースト 牛乳 ABCスープ トマトミートオムレツ イタリアンサラダ	卵 ベーコン きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	食パン じゃが芋 マカロニ 砂糖	マーガリン ドレッシング	792	28.1	31.1	3.4	
24 金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ アーモンドあえ 厚揚げのみそ汁	豚肉 卵 生揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ キャベツ 白菜 ねぎ	米 里芋 パン粉 砂糖	油 アーモンド	862	35.4	26.4	2.9	
27 月	ごはん 牛乳 鶏肉と卵の親子煮 即席漬け けんちん汁	鶏肉 卵 なると 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 白菜 ねぎ グリーンピース	米 里芋 砂糖	油	812	33.0	22.9	2.9	
28 火	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター4個 梅かつおあえ 豚肉と大根の煮物	わかさぎ 豚肉 さつまいも うすら卵 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり キャベツ 大根 しいたけ しょうが うめ	米 砂糖	油 ごま油	816	30.5	26.3	2.2	
29 水	米粉パン 牛乳 しょうゆラーメン 県産餃子2個 キムチあえ	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら ほうれん草	きゅうり 白菜 ねぎ とうもろこし しょうが	米粉パン 中華麺 餃子の皮 砂糖	油 ごま油 ラー油	828	35.8	25.6	3.6	
今日は、2年2組の給食委員の室井さんのリクエスト献立です。ラーメンをリクエストしてくれました！塩分が多いのでスープは残していいですよ！												
30 木	麦ごはん 牛乳 ドライカレー フレンチサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし みかん バイナップル	米 麦 ゼリー 砂糖	油	887	29.5	25.7	1.9	
計20回		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。				栄養量		今月の平均	830	31.7	25.3	2.8
						目標栄養量		830	34.2	23.1	2.5未満	