

日	曜日	献立名			材料名(食品名)			エネルギーたんぱく質		kcal g	g	単位
		主食	牛乳	おかず	赤 血や肉・骨 になる食べ物	緑 からだの調子き とどける食べ物	黄 熱や力のもと になる食べ物	小学校	中学校			
								3・4年	単位			
1	水	ごはん	牛乳	豆腐の中華風煮 れんこんと枝豆の シャキシャキ和え	牛乳 豆腐 豚肉	にんじん れんこん 枝豆 キャベツ しょうが しめじ にんにく とうもろこし たまねぎ グリンピース	精白米 さとう でんぶん ごま ごま油 油	623 26.1 18.8	749 30.9 21.5	kcal g g		
2	木	ごはん	〃	さばのカレーソース さつまい	牛乳 さば 鶏肉 みそ 油揚げ	にんじん ねぎ こんにゃく だいこん ごぼう しいたけ	精白米 さとう でんぶん さつまいも	620 28 18.1	770 35.1 22.1	kcal g g		
6	月	小型米粉パン	牛乳	ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	にんじん トマト にんにく たまねぎ しめじ 枝豆 グリンピース ブロッコリー	小型米粉パン スパゲティ 油 ドレッシング	614 27.5 18.5	768 34.3 21.7	kcal g g		
7	火	ごはん	〃	揚げ魚のごまみそだれ すまし汁	牛乳 さわら みそ 豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ	精白米 さとう でんぶん 油 ごま 米粉	655 25.5 22.4	811 31.9 26.8	kcal g g		
8	水	ごはん	〃	高野豆腐の煮物 ひじきとごぼうのサラダ	牛乳 チキンハム 鶏肉 高野豆腐 ひじき 荳わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし グリンピース	精白米 さとう じゃがいも ごま ドレッシング 油	628 26.2 17.8	760 31.3 20.5	kcal g g		
9	木	鶏そぼろ丼	〃	はるさめスープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 ベーコン たまご わかめ	にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ 枝豆 とうもろこし もやし	精白米 さとう マロニ 油	636 24.5 22.7	775 29.2 26.6	kcal g g		
10	金	ごはん	〃	ホイコーロー しゅうまい	牛乳 豚肉 みそ しゅうまい	にんじん ビーマン しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	精白米 さとう 油 ごま油	629 22.1 20.8	731 24.9 22.1	kcal g g		
13	月	米粉パン	牛乳	鶏肉の香味焼き チンゲンサイの ミルクスープ	牛乳 鶏肉	にんじん にんにく ねぎ たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	米粉パン さつまいも	642 30.2 22.5	797 37.1 26.6	kcal g g		
14	火	ごはん	〃	うま煮 まごはやさしめサラダ	牛乳 わかめ 豚肉 ちりめん 大豆 がんもどき	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり しょうが ゆず さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま油 ごま	613 22 18.7	744 26.2 21.8	kcal g g		
15	水	マール れんこん丼	〃	かきたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 たまご	にんじん ねぎ にんにく れんこん なす たまねぎ レタス	精白米 さとう でんぶん 油	593 25.4 17.9	716 30.3 20.6	kcal g g		
16	木	ごはん	〃	カマスフライ 塩昆布和え とくしまつぶりみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 カマスフライ 塩昆布 みそ	にんじん しいたけ だいこん はくさい もやし 小松菜 ねぎ	精白米 油 さつまいも	634 23.4 18.2	733 26.3 18.9	kcal g g		
17	金	きたじまっ子 カレー 食育の日	〃	ツナのすだち酢あえ	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 いんげん豆 ツナ	にんじん にんにく しょうが れんこん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし なす すだち グリンピース	精白米 さとう さつまいも 油	633 21.6 16.8	772 25.6 19.2	kcal g g		
20	月	米粉パン りんごジャム	牛乳	鳴門金時オムレツ ミネストローネ	牛乳 ベーコン 鳴門金時オムレツ	にんじん トマト パセリ たまねぎ キャベツ	米粉パン ジャム じゃがいも マカロニ 油	600 22 18.5	712 26.1 20.8	kcal g g		
21	火	ごはん	〃	キャベツメンチカツ ポイルブロッコリー 小松菜のスープ バックソース	牛乳 豆腐 キャベツメンチカツ	にんじん 小松菜 しめじ たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	精白米 油 マロニ	605 18.5 18.3	704 20.7 20.1	kcal g g		
22	水	ブルコギ丼	〃	中華スープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト ベーコン 豚肉 わかめ	にんじん にんにく いら たまねぎ しょうが もやし えのきたけ	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま油 ごま	650 23.7 19.5	777 27.7 22.6	kcal g g		
24	金	ごはん	〃	さんまかぼすレモン煮 土佐あえ ふしめん汁	牛乳 わかめ 豆腐 かつおぶし 油揚げ さんまかぼすレモン煮	小松菜 にんじん はくさい レモン たけのこ たまねぎ えのきたけ	精白米 ふしめん	617 22.9 21.2	705 25.7 21.8	kcal g g		
27	月	米粉パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 いちごのジュレ フルーツミックス	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん しめじ たまねぎ パイン 黄桃 チンゲンサイ ナタデココ	米粉パン マカロニ ゼリー 油	643 25.5 18.8	798 31.1 22	kcal g g		
28	火	ごはん	〃	きんぴらごぼう いわしの甘露煮	牛乳 豚肉 大豆 さつまいも いわしの甘露煮	にんじん ごぼう しょうが さやいんげん こんにゃく	精白米 さとう 油 ごま油 ごま	658 26.1 20.9	769 29.5 22.3	kcal g g		
29	水	ごはん	〃	八宝菜 春巻	牛乳 豚肉 いか えび 春巻き	にんじん にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい しいたけ チンゲンサイ	精白米 ごま油 でんぶん 油	680 24.9 24.9	781 28.9 26	kcal g g		
30	木	ごはん	〃	厚揚げのそぼろ煮 切干大根のナムル	牛乳 豚肉 大豆 さつまいも ツナ 厚揚げ	にんじん 小松菜 たまねぎ しょうが 枝豆 切干しだいこん こんにゃく	精白米 さとう じゃがいも 油 ごま ごま油	658 24.2 21.4	798 29.1 24.8	kcal g g		

※ 17日(金)……小学校臨時休校のため、給食はありません。献立は、材料の購入、その他の理由により、変更する場合があります。ご了承ください。
 ※ 21日(火)・22日(水)……中学校2年は職業体験のため給食はありません。