




献立表



日	主食	牛乳	主菜・副菜	主に血や肉になる		おもに体の調子を整える		主に熱や力の元になる		エネルギー kcal
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9 木	ごはん	○	麻婆豆腐 もやしとわかめのごま醤油	豚肉, 削り節, 木綿豆腐	普通牛乳, 生わかめ	にんじん, たらこ, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, たまねぎ, 干し椎茸, たけのこ(缶), もやし	米, 三温糖, でん粉	サラダ油, ごま油, 白ごま	848 36.4
10 金	カレーライス	○	ひよこ豆入りサラダ いちご	豚肉, ひよこまめ	普通牛乳	にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, いちご	米, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	サラダ油, バター, ごま油	858 26.6
13 月	花見ずし	○	鶏のから揚げ ごま和え すまし汁 	削り節, 油揚げ, 鶏卵, 鶏肉	普通牛乳, 刻みのり, 出し昆布	さやえんどう, こまつな, にんじん	かんぴょう, 干し椎茸, れんこん, しょうが, もやし, えのきたけ, 長ねぎ	米, 三温糖, でん粉, あられふ	サラダ油, 白絞油, 白すりごま	858 35.6
入学・進級おめでとう献立										
14 火	ごはん	○	さわらの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	さわら(生), 油揚げ, 削り節, 豚肉, 木綿豆腐	普通牛乳, 出し昆布	にんじん	しょうが, 干し椎茸, 切り干しだいこん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	米, 三温糖, でん粉, さといも	サラダ油	840 42.6
15 水	黒砂糖パン	○	ポテトエッググラタン ツナ入りサラダ 美生柑	鶏卵, ツナ(缶)	普通牛乳, 生クリーム(乳脂肪), ピザ用チーズ	パセリ, にんじん	たまねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, 美生柑	黒砂糖パン, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖	サラダ油, バター, ごま油	815 32.1
16 木	いわしのかば焼き丼	○	小松菜の和え物 めかたま汁	いわし, 削り節, 木綿豆腐, 鶏卵	普通牛乳, めかぶわかめ	こまつな, にんじん, 小ねぎ	しょうが, キャベツ, もやし, 干し椎茸	米, でん粉, 三温糖	白絞油, ごま油, 白ごま	765 33.4
17 金	焼きそば	○	スパイシーポテトビーンズ フルーツヨーグルト	豚肉, 大豆	普通牛乳, あおのり, ヨーグルト	にんじん	キャベツ, もやし, 黄桃(缶), パインアップル(缶), みかん(缶), パナナ	むし中華めん, じゃがいも, でん粉	サラダ油, 白絞油	799 27.9
20 月	ごはん のりの佃煮	○	肉じゃが ゆで野菜(ごまかけ)	豚肉, 削り節	普通牛乳, ほしのり	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, はくさい, もやし	米, 三温糖, じゃがいも, こんにゃく	サラダ油, 白ごま	760 25.8
21 火	ごはん	○	いかのチリソース 炒り卵入りサラダ ビーフンスープ	むらさきいか, 鶏卵, 削り節, 豚肉	普通牛乳	にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, きゅうり, 干し椎茸, たまねぎ	米, でん粉, 三温糖, ビーフン	白絞油, ごま油, サラダ油	840 35.1
22 水	ベーコンチーズトースト セサミトースト	○	ポークシチュー キャロットソースサラダ	ベーコン, 豚肉	普通牛乳, ピザ用チーズ	にんじん	たまねぎ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン(缶)	食パン, 三温糖, じゃがいも, 小麦粉	マーガリン, 白ごま, サラダ油, バター	870 31.8
23 木	ごはん	○	魚と野菜の五色和え みそ汁(キャベツ・油揚げ・小松菜) 日向夏	すけとうだら(生), 大豆, 削り節, 油揚げ	普通牛乳, 出し昆布	にんじん, さやいんげん, こまつな	しょうが, キャベツ, 長ねぎ, ほか(炒じょう, う, 生)	米, でん粉, さつまいも, 三温糖	白絞油, サラダ油	816 36.7
24 金	たけのこごはん	○	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜(辛子醤油) かきたま汁	削り節, 鶏肉, 油揚げ, 鶏卵, 木綿豆腐	普通牛乳, 出し昆布, ししゃも	にんじん, さやえんどう, こまつな	干し椎茸, たけのこ(缶), はくさい, もやし, 長ねぎ	米, 三温糖, 小麦粉, でん粉	サラダ油, 白絞油, 白ごま, 黒ごま	826 41.4
27 月	チャーハン	○	ジャンボぎょうざ はるさめスープ	鶏卵, ロースハム, 豚肉, 削り節, 鶏肉, 木綿豆腐	普通牛乳	小ねぎ, たらこ, にんじん, こまつな	しょうが, 長ねぎ, にんにく, キャベツ, えのきたけ, 干し椎茸, はくさい	米, 三温糖, でん粉, ぎょうざの皮, 小麦粉, はるさめ	サラダ油, ごま油, 白絞油	862 34.2
28 火	ミートビーンズ スパゲッティ	○	ローストポテト コーン入りサラダ(ごまドレッシング) 清見オレンジ	豚肉, 大豆	普通牛乳, 粉チーズ	にんじん, トマト(缶)	にんにく, たまねぎ, セロリ, エリンギ, キャベツ, きゅうり, スイートコーン(缶), 清見オレンジ	スパゲッティ(乾), 小麦粉, じゃがいも, 三温糖	サラダ油, バター, ごま油, 白ごま	834 33.3
30 木	ごはん	○	鮭の南部焼き じゃがいものきんぴら炒め みそ汁(白菜・油揚げ・小松菜)	鮭, 豚肉, 削り節, 油揚げ	普通牛乳, 出し昆布	にんじん, こまつな	ごぼう, はくさい, 長ねぎ	米, 三温糖, つきこんにゃく, じゃがいも	白ごま, 黒ごま, サラダ油, 白絞油	866 41.5

☆献立は学校行事等で変更することがあります。

学校給食は「食」を学ぶ時間です!



学校給食の目標のポイント

学校給食法(第5条第1項)
健康・美味

- 1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
- 2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
- 3 明るく社会的性と協同の精神を養う。
- 4 自然の恵みへの理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
- 5 食生活が多くの人の健康を支えていることを理解し、感謝する。
- 6 伝統的な食文化を理解する。
- 7 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。