



日	献立名			主な使用食材と働き						エネルギー たんぱく質	一口メモ
	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	血や肉や骨になる 1群 2群		体の調子を整える 3群 4群		熱や力の元になる 5群 6群			
3 火	フィッシュサンド	りんごジュース	サワーキャベツ 野菜たっぷりチキンチャウダー 冷凍みかん	ホキ 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	しょうが 玉葱 ほうれん草 キャベツ 冷凍みかん	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	米油 バター	799 kcal 34.8 g	旬の食育 かぼちゃ トマト さやいんげん きゅうり なす わかめ いちか あじ きす メロン スイカ パイナップル
4 水	ごまご飯		ししゃものかりんと揚げ 小松菜とひじきのサラダ 鶏ごぼう汁	ハム 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん ごまつな	しょうが 切干大根 きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 でんぶ 砂糖 こんにゃく	ごま 米油 ごま油	746 kcal 30.8 g	
5 木	カレーうどん		きすの天ぷら さつまいもの天ぷら 厚揚げのうま煮	豚肉 かまぼこ 卵 生揚げ	牛乳 きす	にんじん ごまつな	玉葱 ねぎ たけのこ 干し椎茸	うどん でんぶ 小麦粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	米油	822 kcal 36.1 g	
6 金	ルーローハン 世界の料理 ☆台湾☆		サンラータン 生パイナップル	鶏肉 鶏卵 うずら卵 豆腐 卵	牛乳	たかな漬 ごまつな チンゲンサイ にんじん	ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし パイナップル	米 麦 砂糖 はちみつ でんぶ	米油 ごま油	752 kcal 35.3 g	
9 月	トマトリゾット 世界の料理 ☆イタリア☆		レモンバジルチキン 揚げごぼうサラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	玉葱 キャベツ にんにく レモン ごぼう ホールコーン きゅうり	米 麦 もち米 上新粉 でんぶ 砂糖	米油 オリーブ油 ごま油 練りごま ごま	763 kcal 30.9 g	
10 火	いわしの かば焼き丼		野菜の辛子しょうゆ たぬき汁	いわし みそ	牛乳	にんじん	しょうが もやし キャベツ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	米 でんぶ 砂糖 こんにゃく	米油 ごま油	731 kcal 28.3 g	
11 水	サンマー麺		青のり大豆ポテト あじさいゼリー	豚肉 大豆	牛乳 あおのり 乳酸菌飲料 粉寒天	にんじん にら	にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし 干し椎茸 ほうれん草 レモン ぶどうジュース	中華めん でんぶ じゃがいも 小麦粉 砂糖	米油 ごま油	734 kcal 32.3 g	
12 木	中華丼		わかめ入り中華サラダ 中華風コンスープ	豚肉 いか えび 卵 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 白菜 たけのこ キャベツ きゅうり もやし クリーム ほうれん草	米 でんぶ 砂糖	米油 ごま油 ごま	768 kcal 38.3 g	
13 金	アーモンド トースト		ポークビーンズ ツナサラダ	豚肉 大豆 まぐろ油漬	牛乳	にんじん トマト	セロリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター アーモンド 米油	804 kcal 31.8 g	
16 日	あじさいごはん		いかのレモンしょうゆ 野菜のごまあえ かぼちゃの味噌汁	いか 豚肉 生揚げ みそ	牛乳	ゆかり ごまつな にんじん かぼちゃ	えだまめ レモン もやし ごぼう ねぎ	米 黒米 でんぶ 小麦粉 砂糖	ごま 米油	783 kcal 36.3 g	
17 火	バターチキン カレーライス		バリバリじゃこ入りサラダ さくらんぼ	鶏肉 みそ	牛乳 生クリーム チーズ ちりめん じゃこ	トマト にんじん	玉葱 しょうが にんにく だいこん きゅうり さくらんぼ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 米油 マヨネーズ	768 kcal 25.5 g	
18 水	豚角煮の混ぜご飯		だし入り卵焼き 大根ときゅうりの南蛮漬け わかめの味噌汁	豚肉 卵 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ にんじん	干し椎茸 たけのこ だいこん 玉ねぎ きゅうり ねぎ えのきたけ	米 黒砂糖 砂糖	ごま油	746 kcal 30.7 g	
19 木	ごはん		肉豆腐 きびなごのり塩揚げ 野菜の梅みそあえ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 きびなご あおのり	にんじん ごまつな	玉葱 干し椎茸 たけのこ きゅうり キャベツ もやし 梅肉ペースト	米 砂糖 小麦粉 小麦粉 でんぶ	米油 ごま油 ごま	740 kcal 33.1 g	
20 金	海賊スパゲッティ		ガーリックサラダ スイカ	ベーコン いか たこ えび	牛乳	にんじん トマト	にんにく セロリ 玉葱 キャベツ きゅうり レタス ほうれん草 すいか	スパゲッティ 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	732 kcal 28.9 g	
23 月	クファージュシー 郷土料理 ☆沖縄☆		マーミナーチャンプルー サーターアングギー イナムドゥチ	豚肉 かまぼこ 生揚げ みそ まぐろ油漬 豆腐 卵	牛乳 刻み昆布	にんじん にら	干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが ねぎ もやし	米 砂糖 小麦粉 黒砂糖	米油 ラード	855 kcal 37.2 g	
24日(火) ☆☆☆ 週末試験のため、給食はありません ☆☆☆											
25 水	黒砂糖パン		フィッシュ&チップス レモンドレッシングサラダ ABC野菜スープ 世界の料理 ☆イギリス☆	すけとうだら うずら卵 ハム	牛乳	にんじん	玉葱 きゅうり キャベツ レモン ほうれん草 にんにく 干し椎茸 えのきたけ	黒砂糖ハッ 小麦粉 じゃがいも マカロニ	米油 マヨネーズ オリーブ油 バター	868 kcal 46.9 g	
26 木	ハヤシライス		豆入りコロコロサラダ メロン	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉葱 セロリ マッシュルーム だいこん きゅうり ほうれん草 メロン	米 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま	766 kcal 23.8 g	
27 金	麦ごはん		肉じゃがコロッケ キャベツのごましょうゆ 七彩汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ごまつな	ごぼう 玉葱 キャベツ ほうれん草 だいこん	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき 小麦粉 パン粉 里いも こんにゃく	米油 ごま油 ごま	807 kcal 26.3 g	
30 月	チンジャオロース丼		春雨と野菜のにんにくしょうゆ 中華風トマトと卵のスープ	豚肉 ハム 焼き豚 卵	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン ごまつな トマト	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ 黄ピーマン もやし セロリ 干し椎茸	米 でんぶ 緑豆はるさめ 砂糖	米油 ごま油 ごま	756 kcal 34.7 g	

※ 給食のない日・・・10組：19日(木) 球技大会 全学年：24日(火) 期末試験1日目

※ 材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。