



日	曜	献立名		食材料			栄養価				
		主食・のみもの つけるもの・かけるもの	おかず デザートなど	主に血や肉をつくる食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や働く力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー kcal	たん白質 g			
1	月	麦ごはん 牛乳	豆腐とわかめのスープ 豚肉のキムチ炒め(角) プラム(パ)	牛乳、豆腐、わかめ、豚肉	にんじん、たけのこ、根深ねぎ、 たまねぎ、はくさいキムチ、 プラム	麦ごはん、ごま油、米ぬか油	小633 中784	28.3 33.4			
2	火	ごはん 牛乳	じゃが芋の炒め煮 さばのおかか煮(パ) もやしとキャベツのお浸し(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 さばのおかか煮、かつお節	にんじん、こんにゃく、 乾しいたけ、たまねぎ、 さやいんげん、もやし、キャベツ	ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、砂糖	635 808	27.0 33.8			
3	水	ナン 牛乳(中250ml)	野菜スープ 大豆と挽き肉のカレー(パ) ゼリー&フルーツポンチ(角)	牛乳、豚肉、だいず、チーズ	にんじん、たまねぎ、とうもろこし、 キャベツ、ほうれんそう、 根しよが、にんにく、えだまめ、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶	ナン、じゃがいも、 米ぬか油、パン粉、 マスカットゼリー	624 774	24.9 30.4			
4	木	ごはん 牛乳 中濃ソース	ごまみそ汁 はんぺんチーズフライ(パ) ほうれん草とコーンのソテー(角)	牛乳、豚肉、煮干し、削り節、 豆腐、みそ、 はんぺんチーズフライ	ごぼう、にんじん、だいこん、 根深ねぎ、ほうれんそう、 とうもろこし	ごはん、米ぬか油、さといも、 ごま、バター	665 817	23.0 27.3			
5	金	ツイストパン 牛乳(中250ml)	セタ汁 星のハンバーグ デミグラスソースかけ(角) セタゼリー(学)	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 ハンバーグ	にんじん、たまねぎ、オクラ、 マッシュルーム	ツイストパン、そうめん、 米ぬか油、砂糖、 セタゼリー	600 827	24.9 32.7			
8	月	ごはん 牛乳	ぎょうざスープ マーボーなす(パ) 冷凍みかん(角) 角チーズ(中ピ)	牛乳、豚肉、みそ チーズ(中)	にんじん、キャベツ、もやし、 根深ねぎ、ほうれんそう、 根しよが、にんにく、たけのこ、 なす、えだまめ、みかん	ごはん、水ぎょうざ、ごま油、 砂糖、でん粉	656 864	23.0 30.8			
9	火	わかめごはん 牛乳 中濃ソース	相性汁 ソフトかれいフライ(パ) パリパリ塩キャベツ(角)	牛乳、煮干し、削り節、 ベーコン、みそ、 ソフトかれいフライ	たまねぎ、にんじん、白滝、 根深ねぎ、キャベツ	わかめごはん、さつまいも、 米ぬか油	646 822	22.3 27.0			
10	水	コッペパンスライス 牛乳	五目スープ 焼きそば(角) ヨーグルト(学)	牛乳、えびボール、豆腐、 豚肉、青のり、ヨーグルト	にんじん、たけのこ、根深ねぎ、 ほうれんそう、根しよが、 キャベツ	コッペパン、でん粉、 米ぬか油、蒸し中華めん	619 811	27.0 33.8			
11	木	ごはん 韓国のり(ピ) 牛乳	豚肉と生揚げのみそ煮 きゅうりのからし和え(角) アーモンド小魚(中ピ)	牛乳、豚肉、みそ、生揚げ、 韓国のり アーモンド小魚(中)	根しよが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、乾しいたけ、 ほうれんそう、きゅうり、もやし、 とうもろこし	ごはん、米ぬか油、 砂糖	625 810	25.1 32.3			
12	金	バターロール 牛乳	クリームスープ ビーンズサラダ(角) ミニアセロラゼリー(小1中2ピ)	牛乳、鶏肉、 ミックスビーンズ(青大豆・ 黄大豆・手亡豆・金時豆)	たまねぎ、にんじん、 ブロッコリー、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり	バターロール、米ぬか油、 じゃがいも、バター、小麦粉、 マヨネーズタイプドレッシング (卵無)、ノンオイル中華ド レッシング、ミニアセロラゼ リー	653 877	21.7 27.1			
16	火	麦ごはん 牛乳	トマトと卵のスープ チンチャオソース(角) キウイフルーツ(学)	牛乳、鶏肉、鶏卵、豚肉	にんじん、たまねぎ、トマト、 根しよが、にんにく、たけのこ、 ピーマン、赤ピーマン、 キウイフルーツ	麦ごはん、でん粉、ごま油、 米ぬか油	631 783	25.7 30.5			
17	水	子どもパンスライス 牛乳 マヨネーズタイプ ドレッシング(ピ)	ラビオリスープ 蒸しとうもろこし(角) セルフツナサンドの具(タ)	牛乳、豚肉、まぐろ油漬け	にんじん、たまねぎ、もやし、 ほうれんそう、とうもろこし	子どもパン、米ぬか油、 ラビオリ、 マヨネーズタイプドレッシング (卵無)	667 885	24.9 32.0			
18	木	中華めん 牛乳	タンタンめんの汁 春巻き(パ) 切干し大根のサラダ(角)	牛乳、豚肉、みそ	根しよが、にんにく、根深ねぎ、 にんじん、たけのこ、にら、 切干しだいこん、きゅうり	中華麺、ごま油、ねりごま、 ごま、春巻き、米ぬか油、 砂糖	667 808	25.5 30.2			
19	金	麦ごはん 牛乳	カレー グリーンサラダ(角) ハスカップゼリー(学)	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	にんにく、たまねぎ、にんじん、 ソテーオニオン、トマト、 グリーンピース、きゅうり、 キャベツ、ブロッコリー	麦ごはん、米ぬか油、 じゃがいも、バター、小麦粉、 砂糖、ハスカップゼリー	704 879	23.2 28.3			
給食回数							14回	(学)・・・学校配送 (角)・・・角食缶 (パ)・・・パット (タ)・・・タッパー (ピ)・・・ピニール袋 (小)・・・小学校 (中)・・・中学校	平均栄養量	645 825	24.8 30.7
※ 材料の都合等により献立を突然変更することや欠品することがあります。									栄養基準量	640 820	24.0 30.0

※ 材料の都合等により献立を突然変更することや欠品することがあります。
 ※ 0-157対策のため生野菜をひかえた献立になっています。ご理解とご協力をお願いいたします。

どんな朝ごはんを 食べていますか？

朝ごはんを食べているといっても、内容について、ふりかえってみたことはありますか？
 「菓子パンだけ」や「ふりかけごはん」だけの方は、少しずつでも、もう1品増えるように努力をしてみましょう。夕ごはんのおかずの残りを食べる、ゆで卵をつくるなど、少しの工夫で栄養価がアップしますので、自分なりに考えてみましょう。

