



# 学校給食献立予定表

日	曜	こん だて めい 献立名		おも 主 な さい 材 りょう 料						えいようりょう 栄養量 (上段：小学生 下段：中学生)				
		しゅよく 主食	牛 乳	おかず	血や筋肉や骨になる食品（あか）		体の調子を整える食品（みどり）		熱や力のもとになる食品（きいろ）		エ キ ネ ル  (Kcal)	たん ぱ く 質  (g)	脂 質  (g)	塩 分  (g)
					魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海草	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂				
8	水	ごはん	牛乳	ピビンパのぐ ちゅうかスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく・だいこん もやし しいたけ	ごめ さとう	油 ごま ごま油	654 796	26.9 32.9	23.5 28.5	2.1 2.7
9	木	バターパン	牛乳	トマトソースのハンバーグ グリーンサラダ やさいスープ	ぶた肉 とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー えだ豆 にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん・はくさい	パン さとう	バター ドレッシング	594 810	23.3 31.4	26.8 35.2	2.8 3.8
お祝い献立				とり肉のごまてりやき 青しそふうみのサラダ おいわい汁 デザート	とり肉 ちくわ かまぼこ	牛乳	にんじん	キャベツ コーン ねぎ	せきはん さとう デザート	ごま ドレッシング	745 808	31.4 35.5	22.2 18.6	2.1 2.5
10	金	赤飯	牛乳	いろいろやさいのたまごやき ほうれんそうソテー シチュー	たまご とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ・しめじ たまねぎ コーン	パン じゃがいも	油 バター	610 773	27.1 33.8	21.2 25.6	2.8 3.7
14	火	ごはん	牛乳	さんまうめに なの花とほうれんそうのおひたし すいとん汁 ふりかけ	さんま かつおぶし ぶた肉	牛乳	ほうれんそう なのほな にんじん	うめ・ごぼう もやし・しいたけ だいこん・ねぎ	ごめ すいとん	ごま	674 790	28.1 32.1	15.5 16.6	1.5 1.9
15	水	ごはん	牛乳	とり肉のからあげ サクラエビ入りやさいいため だいこんとあぶらあげのみそ汁	とり肉・油あげ ベーコン・みそ 桜エビ	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが・たまねぎ・ねぎ にんにく・もやし キャベツ・だいこん	ごめ でんぷん	油	627 778	26.1 33.1	19.2 24.0	2.2 2.7
16	木	はちみつパン	牛乳	ごぼうサラダ 五目うどん	とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	ごぼう・たまねぎ キャベツ・ねぎ コーン・しめじ	パン・でんぷん はちみつ うどん		648 816	27.6 34.3	24.5 29.3	2.1 2.8
17	金	ごはん	牛乳	バリバリ春巻き だいこんサラダ わかめスープ	ぶた肉 チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん・キャベツ しいたけ ねぎ・たまねぎ	ごめ こむぎこ ごま・ごま油	油 ドレッシング	705 834	27.8 33.2	23.8 26.8	2.4 2.9
20	月	黒パン	牛乳	お米とポテトのササミカツ ごまふうみサラダ しんたまねぎのスープ	とり肉 ちくわ ウインナー	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン・ごめ こくとう じゃがいも	油 ドレッシング ごま	630 784	27.9 34.1	24.0 28.5	2.6 3.2
21	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがやき はるキャベツのサラダ マロニースープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが・もやし たまねぎ・ねぎ キャベツ	ごめ マロニー でんぷん	ドレッシング ごま油	682 825	27.4 33.1	21.8 25.8	2.1 2.8
かみかみ献立				ローストンカツ きんぴら わかたけみそ汁	ぶた肉 さつまあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん ごぼう たけのこ	ごめ・ぎらめ こむぎこ パンこ	油 ごま ごま油	772 931	27.8 33.3	28.1 33.0	2.4 3.0
23	木	米粉ドッグ	牛乳	かいそうサラダ しおばらスープ入りやきそば	ぶた肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ キャベツ	パン やきそばめん	ドレッシング ごま油	688 875	25.2 31.4	21.0 25.5	3.8 4.9
24	金	ごはん	牛乳	さわらのみやじまみそづけやき にんじんシリシリ さわにわん	さわら・ツナ・とろふ みそ・ぶた肉 たまご・なると	牛乳	にんじん	だいこん しいたけ ごぼう	ごめ さとう	ごま油 ごま	642 775	28.5 34.4	19.4 22.6	2.6 3.3
27	月	ミルクパン	牛乳	ビッグ肉だんご ジャーマンポテト コンソメスープ	ぶた肉 ベーコン とり肉	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ だいこん キャベツ	パン じゃがいも	バター	647 833	25.8 32.7	29.7 37.1	2.8 3.7
28	火	ごはん	牛乳	チキンカレー イタリアンサラダ いよかんゼリー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく・キャベツ しょうが・コーン たまねぎ・カリフラワー	ごめ じゃがいも	油 ドレッシング	831 988	25.4 30.7	25.4 29.8	2.5 3.0
30	木	アップルパン	牛乳	スペインふうオムレツ コールスローサラダ にこみスープ	たまご・ぶた肉 ベーコン ハム	牛乳	ピーマン・ブロッコリー ほうれんそう にんじん	りんご・だいこん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも	ドレッシング	721 907	26.8 33.1	25.9 31.3	3.7 4.8

今月小学生平均栄養量	679	27.0	23.2	2.5
小学生基準栄養量	650	26.0	21.7	2.0
今月中学生平均栄養量	832	33.0	27.3	3.2
中学生基準栄養量	830	33.2	27.7	2.5



★都合により献立を変更する場合があります。