

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			1杯 - kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる				
8	火				ちやくにんしき 着任式	しぎょうしき 始業式					
9	水				にゅうがくしき 入学式						
10	木	ごはん	○	わかさぎのフリッター みずなのサラダ かんとうだき しそかつおふりかけ	ぎゅうにゅう わかさぎフリッター さつまあげ がんもどき	みずな キャベツ とうもろこし にんじん いんげん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも しそかつおふりかけ	569	22.5	27.0	
11	金	ごはん	○	カレーライス ふくじんあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ぶくしんづけ パインアップル パナナ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	637	21.7	25.4	
14	月	ごはん	○	あじのみりんやき しょうがひだし あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう あじのみりんやき とりにく あつあげ	こまつな もやし しょうが たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう でんぶん	574	29.9	29.5	
15	火	ごはん	○	いわしのうめに いりだいずあえ しおにくじゃが	ぎゅうにゅう いわしのうめに だいず ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら こんにやく じゃがいも	561	23.8	24.2	
16	水	ごはん	○	あげぎょうざ かいそうサラダ にくどうふ あじつけこざかな	ぎゅうにゅう ぎょうざ かいそうミックス ぶたにく もめんどうふ あじつけこざかな	もやし きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	585	26.5	29.8	
17	木	コッペパン (減)	○	オムレツ えごまドレッシングサラダ やきそば ポケットチーズ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく チーズ	だいこん きゅうり えごまのは しょうが にんじん キャベツ もやし	コッペパン あぶら さとう ちゅうかめん	531	22.7	34.7	
18	金	ごはん	○	とりにくとひよこまめのあまからめ ゆでキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ もめんどうふ	キャベツ だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう ごまあぶら	556	24.9	27.5	
21	月	ごはん	○	ホキのレモンあじ おひだし みそじる	ぎゅうにゅう ホキ うすあげ	レモン チンゲンサイ はくさい だいこん にんじん しめじ ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう	528	21.7	27.4	
22	火	ごはん	○	にんじんシューマイ わかめのチョナムル マーボーどうふ ほたるいかのたつたあげ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ わかめ ぶたにく もめんどうふ ほたるいか	もやし キャベツ しょうが にんにく にんじん だけのこ ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	557	24.2	31.2	
23	水	ごはん	○	さばのみそに やさいソテー たまごとし	ぎゅうにゅう さばのみそに ベーコン ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん もやし ピーマン たまねぎ	ごはん あぶら こんにやく じゃがいも さとう	658	29.3	36.9	
24	木	食パン	○	ポークソテー ゆでブロッコリー クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム	たまねぎ にんにく りんご ブロッコリー にんじん	食パン あぶら さとう じゃがいも ホワイトルウ	612	28.0	36.9	
25	金	ちらしずし	○	とりにくのからあげ コーンあえ すましじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう とりにく どうふ	こまつな きゅうり とうもろこし にんじん えのきたけ ねぎ	ちらしずし あぶら こめこ いちごクレープ	656	23.5	31.3	
28	月				振替休業日						
29	火				しぎょうひ 昭和の日						
30	水	ごはん	○	ふくらぎのたつたあげ いそあえ とうふとやさいのうまに	ぎゅうにゅう ふくらぎのり ぶたにく とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ はくさい いんげん	ごはん あぶら でんぶん さとう	652	28.9	35.1	
※栄養価及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。 ※1年生は11日(金)から給食開始です。								基準栄養量	650 kcal	21~33 g	20~30 %