

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	使用している食品			1食分 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					
4	木	始業式										
5	金	入学式										
8	月	ごはん	○	ちぐさやき コーンあえ とりにくとだいこんのごますきに	ぎゅうにゅう ちぐさやき とりにく やきどうふ	こまつな きゅうり とうもろこし だいこん にんじん	ごはん あぶら こんにゃく さとう ごま	570	26.9	29.5		
9	火	ごはん	○	いわしのうめに いりだいすあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわしのうめに だいす ぶたにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん	ごはん さとう あぶら こんにゃく じゃがいも	559	24.6	24.8		
10	水	ごはん	○	あかうおのしおやき ゆかりあえ みそしる パナナ	ぎゅうにゅう あかうおのしおやき うすあげ わかめ	チンゲンサイ はくさい ゆかり たまねぎ パナナ	ごはん じゃがいも	525	22.0	20.7		
11	木	コッペパン	○	まめとかぼちゃのコロッケ ピクルス クリームチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン だっしぶん にゅう	まめとかぼちゃのコロッケ キャベツ カリフラワー たまねぎ にんじん しめじ	コッペパン あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも ホワइटルウ	586	22.3	32.3		
12	金	ごはん	○	やきぎょうざ かいそうサラダ にくどうふ	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	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく	550	22.7	27.7		
15	月	ごはん	○	ポークソテー ゆでブロッコリー しろいんげんまめのトマトに	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ	たまねぎ बीマン にんにく りんご ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ トマト	ごはん あぶら さとう じゃがいも	558	23.0	24.2		
16	火	ごはん	○	ふくらぎのてりやき はりはりソテー たまごとし	ぎゅうにゅう ふくらぎのてりやき ベーコン ぶたにく こうやどうふ たまご	にんじん もやし きりぼしだいこん बीマン たまねぎ	ごはん あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	656	31.8	34.4		
17	水	ごはん	○	にんじんシューマイ くきわかめのチョナムル マーボーどうふ	ぎゅうにゅう にんじんシューマイ くきわかめ ぶたにく もめんどうふ	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 あぶら でんぶん	550	24.0	30.4		
18	木	食パン	○	あげざかなのレモンあじ そえやさい カレースープ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー	レモン キャベツ きゅうり セロリー にんじん たまねぎ	食パン あぶら こめこ さとう コーンクリームドレッシング じゃがいも マカロニ	537	23.5	34.5		
19	金	ちらしずし	○	とりにくのからあげ よごし すましじる おいおいデザート ほたるいのかのたつたあげ にゅうがくいわいこんだて	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ほたるいのか	はくさい こまつな えのきたけ ねぎ	ちらしずし あぶら こめこ さとう ごま いちごクレープ	666	23.5	32.6		
22	月	振替休業日										
23	火	ごはん	○	さばのみそに ごますあえ とうふとやさいのうまに	ぎゅうにゅう さばのみそに わかめ ぶたにく とうふ	もやし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ いんげん	ごはん さとう ごま でんぶん	605	26.2	33.3		
24	水	ごはん	○	ぶたにくのしおこうじいため きざみあえ ワンタンスープ パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ パナナ	ごはん あぶら でんぶん ワンタンのかわ	557	22.1	25.2		
25	木	コッペパン (減)	○	オムレツ ドレッシングサラダ やきそば ぼうちーズ	ぎゅうにゅう オムレツ ぶたにく チーズ	ブロッコリー きゅうり 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	542	23.7	35.7		
26	金	ごはん	○	さかなとレバーのあげからめ ゆでキャベツ ごまけんちん	ぎゅうにゅう ホキ ぶたレバー もめんどうふ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ	ごはん あぶら こめこ さとう こんにゃく ごま	565	26.4	29.2		
29	月	昭和の日										
30	火	ごはん	○	こいのぼりハンバーグ こぶきいも わかだけじる かしわもち こどものひこんだて	ぎゅうにゅう ハンバーグ わかめ	だけのこ にんじん えのきたけ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも かしわもち	586	20.9	20.1		
※栄養師及び基準栄養量は、中学年量を記載しています。								基準栄養量	650 kcal	21～ 33 g	20～ 30 %	
※1年生は9日（火）から給食開始です。												

※1年生は9日（火）から給食開始です。