

献立は都合により変更になることもあります

日	献立名 (牛乳は毎日つきます)	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		3年1・2年 1人1食 -kcal たんぱく質g 脂質g 食塩相当量g		ひとくち メモ
		1郡	2郡	3郡	4郡	5郡	6郡			
1 水	こめこパン							682	786	ギリイヌは、フランス語で「干切り」という意味があります。
	鶏ささみのレモンソース	鶏肉ささ身			レモン果汁	かたくり粉 三温糖	米ぬか油	28.2	32.4	
	サラスパサラダ	ツナ	パルメザンチーズ	ブロッコリー トマト	きゅうり コーン	スパゲッティ		25.7	29.3	
	ジュリエンスープ	ベーコン		にんじん 青ピーマン	キャベツ 玉葱 セロリ			2.4	3.0	
2 木	ごはん					ごはん おおむぎ		615	743	ちょっと先ですが、中体連応援メニューで「勝つ」の登場です！
	みそかつ	鶏肉胸 みそ			えのき氷	薄力粉 パン粉 三温糖	米ぬか油	33.1	38.4	
	ひじきとお豆のサラダ	大豆 ツナ	干ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	上白糖		20.8	23.6	
	かんてんスープ	削り節 油揚げ	寒天	にんじん	生しいたけ ほうさいねぎ			1.8	2.2	
3 金	ブルコギ丼	豚モモ みそ		にんじん にら	にんにく 玉葱	ごはん おおむぎ 三温糖 かたくり粉	ごま油	615	723	中華風のコーンスープ、とろっとしておいしいスープです。
	きゅうりのなんばん和え			にんじん	きゅうり		ごま油 ごま	26.5	30.3	
	鶏とろとろコーンスープ	たまご（液卵）		葉ねぎ	刈-短-ツ コーン玉葱	かたくり粉	ごま油	18.5	20.0	
								2.5	3.1	
6 月	ごはん					ごはん おおむぎ		651	780	小麦粉で作るすいとん、白色とかぼちゃ入りの黄色の二色です。
	五目たまご焼き	たまご（液卵） 鶏肉ひき肉	干ひじき	にんじん	ねぎ 生しいたけ	三温糖	米ぬか油	28.3	32.7	
	カムカムサラダ	切りイカ		にんじん	切干しだいこん キャベツ コーン			23.0	25.9	
	カラフルすいとん汁	油揚げ みそ	煮干し	かぼちゃ にんじん	だいこん えのきだけ ねぎ	薄力粉		2.1	2.4	
7 火	ごはん					ごはん おおむぎ		623	753	7つの材料のサラダ、虹の色は7つと言われているので虹色サラダです。
	鶏ももりシューマイ	豚ひき肉 木綿豆腐			えのきだけ ねぎ しょうが	かたくり粉 わんたんの皮	ごま油	28.5	32.7	
	にじいろサラダ	ロースハム	カットわかめ	にんじん	もやし キャベツ きゅうり コーン	上白糖	米ぬか油	21.9	24.1	
	さやえんどうのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し	さやえんどう	えのきだけ 玉葱	じゃがいも		2.3	2.6	
8 水	チャンポンめん	豚ばら むきえび いか なると		にんじん	玉葱 キャベツ もやし だけのこ きくらげ ねぎ	中華めん	豚背脂	618	783	河内晩柑とも言うみしょうかん、さわやかな味のみかんです。
	カップにくまん	豚ひき肉 たまご（液卵）	スキムミルク		玉葱 しょうが ねぎ 生しいたけ みしょうかん	三温糖 薄力粉	ごま油	30.5	38.1	
	くだもの（みしょうかん）							19.7	22.8	
								2.5	3.1	
9 木	ごぼうごまだれ丼	焼き竹輪			ごぼう しょうが	ごはん おおむぎ かたくり粉 三温糖	米ぬか油 ごま	732	893	歯科検診の日のなので、よく噛めるメニューにしましたよ。
	パンパンシーサラダ	鶏肉ささ身 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	ごま ごま油	29.3	34.2	
	ふのみそ汁	みそ	煮干し	こまつな	えのきだけ 玉葱	車ふ		18.1	20.2	
	ほおばき	あすき 米粉				上白糖		2.7	3.2	
10 金	ごはん					ごはん おおむぎ		620	763	きつね とうふ 狐の好物といわれる油揚げを入れたあなえ物です。
	さばのみそ煮	まさば みそ			しょうが	三温糖		29.4	34.5	
	こんこん和え	油揚げ		ほうれんそう にんじん	キャベツ きゅうり	三温糖	米ぬか油	22.2	25.1	
	白玉だんごスープ	削り節 絹ごし豆腐 鶏肉 玉子		にんじん こまつな	ごぼう しめじ	白玉粉 薄力粉	ごま油	2.0	2.5	
13 月	やきとり丼	鶏肉モモ たまご（液卵）			ねぎ キャベツ	ごはん おおむぎ 上白糖 中ざら糖 水あめ	米ぬか油	698	845	見た目が「ツツ」して岩や石のような岩石揚げです。
	岩石あげ	大豆	しらす干し 干ひじき			さつまいも 薄力粉 三温糖	米ぬか油	32.3	38.3	
	すましそうめん	削り節 油揚げ		にんじん ほうれんそう	玉葱 生しいたけ しょうが	そうめん		22.7	25.9	
								2.4	2.8	
14 火	ごはん					ごはん おおむぎ		619	740	あげたいわしに甘じょっぱいおをたっぷりかけます。
	いわしのかば焼き	まいわし				かたくり粉 薄力粉 三温糖	米ぬか油	28.1	30.6	
	こんにゃくサラダ		焼きのり	こまつな にんじん	キャベツ	こんにゃく	ごま油	23.3	25.4	
	キムたまスープ	豚モモ たまご（液卵）		にんじん にら	しょうが 玉葱 白菜 白菜キムチ漬	かたくり粉	米ぬか油	2.1	2.3	
15 水	あんかけスパゲッティ	豚ひき肉 ウィンナー		にんじん 青ピーマン	玉葱 しめじ	スパゲッティ 上白糖 かたくり粉	オリーブ油	678	822	愛知県名古屋生まれのあんかけスパゲッティです。
	かいそうサラダ	ツナ	カットわかめ 寒天 しらす干し	こまつな	キャベツ きゅうり コーン	三温糖	ごま油 ごま	26.6	31.4	
	つぶつぶみかんゼリー		寒天		おツ ュース 蜜柑缶	上白糖		25.1	29.0	
								2.5	3.1	
16 木	まめごはん	大豆	しらす干し カットわかめ			ごはん おおむぎ		582	708	ちょっと固めの大豆が入る豆ごはん、よくかんで食べましょう。
	しゃぶしゃぶサラダ	豚モモ		にんじん トマト	きゅうり キャベツ	上白糖	米ぬか油 ごま	27.9	32.2	
	ワントンスープ	むきえび		こまつな にんじん	玉葱 生しいたけ ねぎ	わんたんの皮		18.3	19.9	
	くだもの（メロン）				メロン			1.9	2.4	
17 金	ごはん					ごはん おおむぎ		651	794	そだ ざか 育ち盛りのみんなに食べてほしい栄養いっぱいのおいしさをいただきます。
	レバパテのケチャップあえ	豚レバー みそ			しょうが	かたくり粉 薄力粉 じゃがいも 三温糖	米ぬか油	28.9	33.5	
	やさしいのりあえ		しらす干し 焼きのり	こまつな	キャベツ もやし			22.1	25.0	
	かみなり汁	鶏肉モモ 木綿豆腐 みそ	煮干し	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	ごま油	2.3	2.7	
20 月	ごはん					ごはん おおむぎ		641	789	みかんばすこ はや参観日で少し早めの給食です。1年生のおうちの方は試食会もあります。
	わふう梅チキン	鶏肉胸			ねり梅	かたくり粉 上白糖	米ぬか油	31.2	36.6	
	のりごまサラダ		焼きのり	にんじん	切干しだいこん キャベツ きゅうり		ごま	22.4	25.4	
	玉ねぎのみそ汁	凍り豆腐 みそ	煮干し カットわかめ		玉葱 えのきだけ	じゃがいも		2.3	2.7	

【栄養価の基準】前期：1人1食 -650kcal、たんぱく質21～32g、脂肪14～21g、塩分2g未満、後期：1人1食 -830kcal、たんぱく質27～42g、脂肪18～28g、塩分2.5g未満

21 火	ごはん					ごはん おおむぎ		643	790	わかめやひじきと 同じ海草のもす く、沖縄県でたく さんとれます。
	おからグラタン	鶏肉ひき肉 おから 調製豆乳	牛乳 プロセスチーズ	にんじん パセリ	玉葱	マカロニ	米ぬか油	26.6	31.6	
	はるさめサラダ	ツナ		にんじん みずな	キャベツ	はるさめ 上白糖	ごま ごま油	25.0	28.8	
	もずくのかきたま汁	削り節 かまぼこ たまご	もずく	にんじん	ねぎ	かたくり粉		2.2	2.8	
22 水	ソフトめん肉みそソース	豚ひき肉 みそ		にんじん にら	しょうが もやし 玉葱 えのきだけ 生しいだけ きゅうり だいこん	うどん 三温糖 かたくり粉	米ぬか油	641	762	ハムやチーズ・ コーンが入る蒸し パン、おかずとし て食べられます。
	おかかあえ	かつお節		にんじん			米ぬか油	27.7	32.8	
	ミックスむしパン	調製豆乳 たまご ロースハム	プロセスチーズ		コーン	薄力粉 上白糖	無塩バター	22.5	26.5	
								2.5	3.0	
23 木	げんまいごはん					ごはん 発芽玄米		626	772	ｲｸﾀﾞ をみそで味付け します。ｲｸﾀﾞはﾌﾘの 子供、大ききで名前 がかわります。
	魚のみそづけ焼き	いなだ みそ				上白糖		32.2	38.5	
	きゅうりのしょうがあえ		カットわかめ しらす 干し		きゅうり しょうが			21.5	24.6	
	肉じゃが	削り節 豚モモ		にんじん さやえんどう	玉葱 しめじ	じゃがいも しらたき 三温糖	米ぬか油	2.6	3.1	
24 金	ごはん					ごはん おおむぎ		695	848	すまし汁のだしに 使う昆布を再利用 して作るふりかけ、 2度おいしいです ね。
	しみ豆腐のみそﾌﾞﾀｰいため	凍り豆腐 鶏肉モモ みそ		にんじん	しょうが 生しいだけ え だまめ	かたくり粉 ごんにゃ く 三温糖	米ぬか油 無塩バター	28.7	33.7	
	てづくりふりかけ	ツナ かつお節	しらす干し こんぶ	こまつな			ごま油 ごま	26.2	29.2	
	なるとのすまし汁	削り節 なた	こんぶ	にんじん みずな	玉葱 えのきだけ			2.5	2.9	
27 月	型抜きチーズいちご味									
	ごはん					ごはん おおむぎ		605	749	豚もも肉のﾀﾞｲﾓﾝｽﾃｰ ｷ、新玉ねぎを使う ﾓﾅﾘｰｽﾞで味付けし ます。
	サイコロステーキ	豚モモ			玉葱 にんにく	三温糖		29.5	35.4	
	レモン酢あえ	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり レモ ﾝ果汁			21.0	24.0	
	ポトフ	ウィンナー		にんじん ブロッコ リー	玉葱	じゃがいも ｲﾁﾓﾘﾂﾊｼ ｶﾅﾀ		2.0	2.6	
28 火	ドライカレー	豚ひき肉 大豆	スキムミルク	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 セロリ	ごはん おおむぎ	米ぬか油	644	785	食パンを小さく 切って焼くｸﾙﾄ ﾝ、サラダにﾄｯ ﾋﾞﾝｸﾞにします。 2年生の希望献立で す。どれもおいし そう♪旬のさくら んぼも楽しみです
	ｸﾙﾄﾝサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり キャベツ コ ｰﾝ	上白糖 食パン	オリーブ油	29.2	33.9	
	レタスとたまごのスープ	たまご			レタス 玉葱 しめじ	かたくり粉		23.7	26.8	
								2.2	2.6	
29 水	ココアあげパン	きな粉				コッペパン 上白糖	米ぬか油	668	790	す。どれもおいし そう♪旬のさくら んぼも楽しみです
	マーマレードチキン	鶏肉モモ			しょうが にんにく マー マレード			32.3	36.5	
	だいこんサラダ	ツナ かまぼこ	焼きのり		だいこん きゅうり キャ ベツ			23.8	26.9	
	わかめスープ	あさり	カットわかめ	にんじん	生しいだけ もやし ねぎ			3.6	4.5	
30 木	くだもの（さくらんぼ）				さくらんぼ					マンダイとチー ｽ・大葉を包む春 巻きです。
	ごはん					ごはん おおむぎ		620	752	
	さかなのチーズ春巻き	マンダイ	プロセスチーズ	しそ葉		春巻きの皮	米ぬか油	29.8	35.3	
	ウメのさわやかあえ	鶏肉ささ身	カットわかめ		えのきだけ きゅうり ね り梅			19.6	22.2	
	こまつなのみそ汁	厚揚げ みそ	煮干し	こまつな にんじん	玉葱	じゃがいも		2.2	2.6	