

日	曜	献立名		主な食品名		栄養量						
		主食	牛乳	おかず	牛乳	体をつくるもの (あかの食品)	熱や力のもとになるもの (のきいろの食品)	体の調子を整えるもの (みどりの食品)	エネルギー Kcal 小学生	たんぱく質 g 小学生	エネルギー kcal 中学生	たんぱく質 g 中学生
3	月	ごはん	牛乳	ソナタソース ヌタミナやきにく ミニセリ(小1 中2)	牛乳	ごはん あぶら さとう クック セリ	たまねぎ にんにく にんにく もやし ほうれんそう キャベツ	597	23.5	776	28.1	
4	火	じごうどん	牛乳	わかずる かきあげ もやしのサラダ(ドレッシング) ④チヌ	牛乳	じごうどん あぶら さとう ドレッシング	にんにく もやし こまつな	645	20.7	816	26.9	
5	水	すめし	牛乳	じゃがいもとたまねぎのみそしる にくたんご(小1 中2) ひじきごはんのぐ	牛乳	すめし あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんにく たまねぎ えだまめ	607	23.3	817	29.7	
6	木	くらパン	牛乳	ポルシチ ソトイカリソウライ(ソース) 小3以下1 小4以上2 中3) ヨーグルト	牛乳	くらパン あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ セロリー トマト	644	25.2	881	32.8	
7	金	ごはん	牛乳	ポーカカ コーンサラダ(ドレッシング)	牛乳	ごはん あぶら さとう ドレッシング	キャベツ にんにく しょうが にんにく たまねぎ	646	19.5	832	23.4	
11	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンじる びやまん はるさめサラダ(ドレッシング)	牛乳	ホットちゅうかめん あぶら さとう びやまん	キャベツ にんにく しょうが にんにく もやし	643	25.2	788	30.0	
12	水	ごはん	牛乳	くじやが えびかつ(ソース) のりごまふりかけ	牛乳	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ しょうが しらたき	674	25.3	832	28.9	
13	木	こどもパン	牛乳	コーンソース ハンバーグデミソース ポイルキャベツ	牛乳	こどもパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ ホールコーン	677	23.1	856	29.1	
14	金	わかめごはん	牛乳	さわねわん ポテトコロッケ(ソース) れんにゅうムース	牛乳	わかめごはん あぶら さとう コロッケ	ごぼう にんにく だいこん ねぎ	684	20.1	827	23.1	
17	月	ごはん	牛乳	すきやきぶつに あつやきたまご ④アセロラセリ	牛乳	ごはん あぶら さとう せり	たまねぎ にんにく しらたき	590	24.4	788	28.4	
18	火	ごはん	牛乳	はるさめソース あげきようざ (小3以下1 小4以上2 中3) チンジャオロース トマトとたまごのソース ドライカレー	牛乳	ごはん あぶら さとう はるさめ	ピーマン あかピーマン ねぎ たけのこ にんにく にんにく もやし たまねぎ	627	26.0	824	31.9	
19	水	ごはん	牛乳	トヨタとたまごのソース ドライカレー	牛乳	ごはん あぶら さとう でんぱん	たまねぎ にんにく ホールコーン トマト こまつな	642	25.2	821	30.3	
20	木	ツイストパン	牛乳	わかずきのこスバゲテ (きさみのり) ワイルドポーチ キャベツチヌ(小2 中3) なまあげとじゃがいものそぼろに はるまき	牛乳	ツイストパン あぶら さとう せり	にんにく たまねぎ しょうが にんにく りんご おろそう はくどう	648	22.6	873	28.5	
21	金	ごはん	牛乳	ピリカラみそしる おろしやきにく みかん	牛乳	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ しょうが えだまめ	683	22.8	848	26.8	
24	月	ごはん	牛乳	ミートソース チキンのしそハンバーグやき (小3以下1 小4以上2) ミツクスセリ	牛乳	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ しらたき ピーマン にんにく しょうが だいこん りんご みかん もやし	646	25.0	816	29.7	
25	火	ソトめん	牛乳	ソーポードウふ ジャンポニーヌイ (小1 中2)	牛乳	ソトめん あぶら さとう せり	にんにく たまねぎ にんにく しょうが	672	31.0	829	36.6	
26	水	ごはん	牛乳	ポトフ コーンとえだまめのソテー チヌとポーチ ソーポードウふ	牛乳	ごはん あぶら さとう でんぱん	にんにく たまねぎ にんにく にら	636	25.5	867	33.4	
27	木	あげパン	牛乳	キャベツのみそしる メンチカツ(ソース) しめじごはんのぐ	牛乳	あげパン あぶら さとう じゃがいも	えだまめ ホールコーン キャベツ	644	24.4	794	28.4	
28	金	すめし	牛乳	シェルクカロニとやさいのソース ハロウインハンバーグ かぼちやトリソタルト あじのり	牛乳	すめし あぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんにく しらたき ふたしめじ えだまめ キャベツ	695	24.6	854	28.3	
31	月	ごはん	牛乳		牛乳	ごはん あぶら さとう でんぱん	にんにく たまねぎ キャベツ	692	21.2	875	26.1	
20回								今月の栄養摂取量	650	23.9	831	29.1
								学校給食摂取基準	650	21~32	830	27~41

☆材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆本字の食品は鳩山産の食材を使っています。

