



日	曜	主 食	牛乳	果物 デザート	主菜・副菜・汁物	1群・2群 たんばく質・無機質 主に体の組織をつくる	5群・6群 炭水化物・脂質 主にエネルギーになる	3群・4群 ビタミン・ミネラル 主に体の調子を整える	エネルギー たんばく質
2	金	麦ご飯	マシヨカ アクト		ポークカレー 大根サラダ	乳酸菌飲料・豚肉	米・麦・油・バター・小麦粉・砂糖・じゃが芋	にんにく・しょうが・人参・玉ねぎ・大根もやし・きゅうり	718kcal 20.2g
5	月	ご飯			じゃが芋と大根のそぼろ煮 ごま和え	牛乳・豚肉・生揚げ・油揚げ	米・砂糖・油・ごま・じゃが芋・でん粉	人参・大根・ぶなしめじ・さやいんげん・もやし・小松菜・唐辛子	760kcal 27.0g
6	火	ツナコーン トースト			ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳・ツナ・白いんげん豆・ベーコン・寒天	胚芽食パン・マヨネーズ・マカロニ・じゃが芋・油・砂糖	ホールコーン・玉ねぎ・人参・かぶ・エリンギ・トマト缶・ぶどう果汁	782kcal 27.7g
7	水	びりん飯			千草焼き さつま汁	牛乳・豆腐・油揚げ・鶏肉・卵・味噌	米・ごま・油・こんにゃく・砂糖・さつま芋	ごぼう・人参・干し椎茸・切干大根・大根・長ねぎ・玉ねぎ・小松菜	737kcal 33.4g
8	木	麻婆焼きそば			中華サラダ	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・茎わかめ・卵	中華麺・油・ごま油・砂糖・でん粉・春雨・卵	にんにく・しょうが・長ねぎ・にら・なす・もやし・キャベツ・人参・きゅうり	761kcal 33.0g
9	金	里芋ご飯			鯖の薬味焼き 月見団子汁	牛乳・ちりめんじゃこ・油揚げ・さば・豆腐・鶏肉	米・もち米・里芋・ごま・白玉粉	菊の花・しょうが・にんにく・唐辛子・長ねぎ・かぼちゃ・白菜・えのきたけ・小松菜	804kcal 33.1g
12	月	ハヤシライス			コロコロサラダ	牛乳・豚肉・ポークハム	米・麦・バター・じゃが芋・油・小麦粉	パセリ・にんにく・グリーンピース・トマトジュース・大根・人参・きゅうり	854kcal 29.7g
13	火	えのきご飯			ししゃもの磯辺揚げ いかと里芋のきめ煮	牛乳・油揚げ・子持ちししゃも・いか・青のり	米・もち米・砂糖・小麦粉・油・ごま油・こんにゃく・里芋	えのきたけ・人参・しょうが・にんにく・大根・たけのこ・さやいんげん	733kcal 29.8g
14	水	中華丼		さわやか ポンチ	きゅうりのしらす和え	牛乳・豚肉・えび・いか・うずら卵・しらす干し	米・麦・でん粉・砂糖・油・ごま油	白菜・しょうが・たけのこ・玉ねぎ・人参・小松菜・干し椎茸・きゅうり・唐辛子・梨・りんご・ぶどう・みかん缶	701kcal 28.6g
15	木	大豆入り ひじきご飯			秋鮭の揚げ煮 具だくさん味噌汁	牛乳・大豆・ひじき・油揚げ・鮭・生揚げ・味噌	米・麦・油・でん粉・白こんにゃく・砂糖・里芋	人参・さやえんどう・ごぼう・大根・長ねぎ	748kcal 35.5g
16	金	フィッシュサンド	ジョ ユース スジ		フレックサラダ コーンスープ	ほき・鶏肉・調理用牛乳	食パン・小麦粉・パン粉・じゃが芋・油・コーンフレック・砂糖	玉ねぎ・人参・ホールコーン・キャベツ・もやし・きゅうり・オレンジ果汁	755kcal 32.2g
20	火	中華おこわ			中華風かき玉汁 さつま芋のごま揚げ	牛乳・豚肉・卵	米・もち米・油・ごま油・でん粉・さつま芋・砂糖・小麦粉	しょうが・人参・干し椎茸・きくらげ・たけのこ・小松菜・長ねぎ・えのきたけ	765kcal 24.9g
21	水	ぶっかけうどん		一口おはぎ	肉じゃが	牛乳・油揚げ・わかめ・豚肉・生揚げ・きな粉・あずき	うどん・砂糖・ごま・じゃが芋・糸こんにゃく・油・だまこ餅	大根・きゅうり・人参・長ねぎ・玉ねぎ・たけのこ・グリーンピース	773kcal 31.0g
22	木	豆ご飯			魚の南蛮焼き いものこ汁	牛乳・大豆・油揚げ・もつかさめ・鶏肉・生揚げ・味噌	米・麦・油・里芋・こんにゃく	人参・小松菜・長ねぎ・にんにく・しょうが・大根・ごぼう・ぶなしめじ	702kcal 34.6g
26	月	セサミパン			ムサカ ひよこ豆のスープ	牛乳・豚肉・調理用牛乳・ひよこ豆	セサミパン・油・じゃが芋・小麦粉・バター・オリーブ油	なす・玉ねぎ・にんにく・人参・セロリ・キャベツ	794kcal 29.3g
27	火	こぎつねご飯			きびなごのピリ辛ソース 満点サラダ	牛乳・油揚げ・鶏肉・きびなご・大豆・ひじき	胚芽米・麦・砂糖・油・でん粉・ごま・ごま油	人参・万能ねぎ・しょうが・長ねぎ・にんにく・唐辛子・キャベツ・大根	703kcal 28.5g
28	水	鮭わかご飯		豆腐白玉団子 黒蜜ソース	うずら豆と豚肉の煮物	牛乳・鮭・わかめ・うずら豆・豚肉・生揚げ・豆腐・きな粉	米・麦・ごま・こんにゃく・砂糖・黒砂糖・白玉粉	干し椎茸・れんこん・人参・ごぼう・たけのこ・さやいんげん	760kcal 34.2g
29	木	キムチつけ麺			チーズ春巻き	牛乳・豚肉・チーズ	中華麺・ごま油・油・春巻きの皮・小麦粉・麦・砂糖・でん粉	にんにく・しょうが・もやし・白菜・白菜キムチ・にら・長ねぎ・たけのこ・干し椎茸・人参	771kcal 31.0g
30	金	舞茸ご飯			秋刀魚の南部焼き 田舎汁	牛乳・豚肉・油揚げ・さんま・生揚げ・わかめ・味噌	米・麦・油・ごま・じゃが芋・こんにゃく	人参・舞茸・枝豆・大根・長ねぎ	891kcal 38.7g

*材料の都合により献立を変更することがあります。

*調理で使用している場合は調理用牛乳と明記してあります。

☆3年生は、修学旅行関係で8～12日まで給食なし。
 ☆1年生は、校外学習関係で16・21日給食なし。
 ☆29・30日は中間考査ですが、給食あります。

