

日	曜日	行事等	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	エネルギー- kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	木		ご飯		かつおのかりん揚げ のつべい汁 野菜とこんにゃくの和え物	牛乳かつお 鶏モモ肉 木綿豆腐	しょうが にんにく ねぎ 人参 だいこん こまつな 胡瓜 もやし 玉葱	米 かたくり粉 揚げ油 上白糖 さといも つきこんにゃく ごま油	621	28.6	18.0
3	金	コラボ給食 with 服部学園 (洋食)	黒砂糖パン		カボナータ風パスタと シチリア風肉団子 クイーンルージュ	牛乳 豚ひき肉	にんにく 玉葱 赤バジル ズッキーニ なす セロリ 人参 レモン汁 レモン クイーンルージュ	パン オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ かたくり粉	614	24.7	22.2
6	月	お月見 献立	ご飯		塩肉じやが かきたま汁 お月見団子	牛乳 ぶた肉 鶏モモ肉 木綿豆腐 たまご きな粉	人参 玉葱 サヤインげん ねぎ	米 揚げ油 ジャガイモ こんにゃく 三温糖 白玉団子 黒砂糖	725	28.4	20.7
7	火		チリビーンズライス		ハニーポテトサラダ りんご	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	しょうが にんにく セロリ 玉葱 人参 トマト こまつな キャベツ りんご	米 発芽玄米 炒め油 上白糖 ジャガイモ 揚げ油 はちみつ	686	26.3	23.6
8	水	★完食 コンテスト リクエスト	ご飯		★鶏のから揚げ キャベツの塩昆布和え 沢煮椀	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉 わかめ	しょうが にんにく もやし キャベツ 人参 レモン だいこん ごぼう たけのこ 干し椎茸 こまつな 水菜 ねぎ	米 米粉 かたくり粉 揚げ油 上白糖 ごま油 ごま 炒め油	599	21.5	19.8
14	火		シュクメルリライス	ジヨア	オニオンドレッシングサラダ シャインマスカット	鶏肉 鶏モモ肉 生クリーム 牛乳 豆乳 ジョア	にんにく 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム 人参 レモン キャベツ もやし 胡瓜 ホールコーン缶 シャインマスカット	米 オリーブ油 ジャガイモ バター でんぶん 揚げ油 ごま油 上白糖	616	22.7	14.3
15	水		ご飯		なめたけ 銀だらの西京焼き 鶏肉と竹輪のすまし汁 野菜のからし醤油和え	牛乳 銀だら 西京みそ 鶏むね肉 油揚げ 焼き竹輪	えのきたけ しょうが だいこん こまつな ねぎ はくさい もやし	米 三温糖	572	24.2	19.8
16	木	★完食 コンテスト リクエスト	★味噌 ラーメン		ツナと野菜のサラダ 芋ようかん	豚ひき肉 なると 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳 ツナ缶	にんにく しょうが キャベツ もやし 人参 こまつな ねぎ ホールコーン缶 たけのこ 胡瓜 玉葱	中華めん 揚げ油 ごま油 砂糖 さつまいも 三温糖	610	24.0	20.1
17	金		鶏肉と油 麸の卵と じ丼		五目汁 角切りりんごゼリー	鶏肉 油揚げ たまご のり 牛乳 ベーコン卵・乳無 木綿豆腐 味噌	玉葱 糸みつば ごぼう だいこん こまつな ねぎ りんごゼリー りんご(缶詰)	米 油麸 砂糖 かたくり粉 ごま油 こんにゃく 白ねりごま	720	28.9	25.0
20	月		カレーラ どん		野菜のおかか和え 大学芋	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 かつお節	玉葱 人参 だいこん ねぎ 青菜 こまつな はくさい もやし	冷凍うどん 揚げ油 ごま油 かたくり粉 さつまいも 水あめ 砂糖 黒いりごま	642	23.7	20.4
21	火		秋野菜の 和風あん かけご飯		魚のクリスピーフライ 野菜のおひたし サイダーポンチ	鶏モモ肉 刻みのり 牛乳 真鯛	しょうが にんにく まいたけ えのきたけ なす 玉葱 れんこん ごぼう キャベツ 万能ねぎ はくさい こまつな もやし みかん缶 もも缶 りんご缶	米 ごま油 さつまいも でんぶん 小麦粉 コーンフレーク	703	28.8	16.0
22	水	陸上記録会 6年給食なし	メープル フレンチ トースト		ポークビーンズ キャベツの香り漬け	牛乳 豆乳 たまご 豚肉 ベーコン 大豆	にんにく セロリ 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ レモン	パン 三温糖 バター バニラエッセンス メープルシロップ 揚げ油 ジャガイモ 上白糖 小麦粉 ごま油	599	26.5	26.8
23	木		ご飯		厚揚げと鶏肉のあっさり煮 磯香和え	牛乳 生揚げ 鶏モモ肉 焼き竹輪 うずら卵水煮缶 刻みのり	しょうが にんにく とうがん 人参 干し椎茸 ねぎ こまつな はくさい もやし	米 ごま油 でんぶん	645	31.2	26.9
24	金	★完食 コンテスト リクエスト	ご飯		★煮込みハンバーグ 梅おかか和え さつまいもの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 押し豆腐 たまご かつお糸切り油 揚げ 味噌	玉葱 キャベツ 青菜 人参 練り梅 だいこん こまつな ねぎ	米 バター バン粉 炒め油 三温糖 揚げ油 上白糖 さつまいも	666	26.9	24.8
28	火		ご飯		スンドウブチゲ チョレギサラダ みかん	牛乳 ベーコン 豚肉 いか あさり 木綿豆腐 のり ちりめんじゃこ	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 はくさい たけのこ キムチ にら 胡瓜 キャベツ もやし レモン みかん	米 ごま油 上白糖 でんぶん ごま	661	30.6	20.7
29	水	陸上大会 中学校 給食なし	ご飯		お好みコロッケ 利休汁 野菜の香味和え	牛乳 豚ひき肉 かつお節 あおのり 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌	玉葱 人参 ねぎ キャベツ 紅しょうが えのきたけ はくさい こまつな 胡瓜	米 揚げ油 炒め油 じゃがいも 小麦粉 バン粉 上白糖 ごま油 白ねりごま 砂糖	659	22.5	20.7
30	木		ご飯		鮭の南部焼き 山形風いも煮 野菜のピリ辛和え	牛乳 生さけ 牛モモ肉 生揚げ 味噌	しょうが まいたけ 人参 ごぼう ねぎ こまつな もやし 胡瓜 にんにく	米 砂糖 黒ごま 白ごま 揚げ油 さといも こんにゃく 三温糖 ごま油	579	33.7	15.7
31	金	★完食 コンテスト リクエスト	★きなこ 揚げパン		ポトフ トマトチリドレサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 いんげんまめ ウインナー	にんにく セロリ 人参 玉葱 キャベツ マッシュルーム 胡瓜 こまつな ホールコーン缶	米粉ミックスパン 砂糖 揚げ油 じゃがいも	618	27.6	29.2