



日	曜日	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらき			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	からだの調子をととのえる	
1	火			チンジャオロースー	豚肉	油、ごま油、じゃがいも オイスターソース、砂糖	人参、青ピーマン、たけのこ しょうが、にんにく	566
				チンゲン菜のナムル		ごま油	チンゲン菜、大豆もやし	650
				レタススープ	わかめ		レタス、玉葱	675
2	水			ハンバーグ	鶏肉、粒状植物性たん白	豚脂、乾燥マッシュポテト 砂糖、加工でん粉	たまねぎ 玉葱	616
				ポテトマスタードソテー	ベーコン	じゃがいも、油	たまねぎ、パセリ 粒入りマスタード(醸造酢)	706
				ミルクロール トマトスープ			トマト、ほうれん草、人参、コーン たまねぎ 玉葱	724
3	木			いわし梅煮	いわし	砂糖、澱粉	あかしそ、梅肉	617 719 733
				ほうれん草の煮浸し			ほうれん草、緑豆もやし、しめじ	
				真汁	大豆、みそ、油揚げ	油、里芋	人参、白菜、葉ねぎ、ごぼう しいたけ	
				節分プリン	寒天、豆乳	粉あめ、カラメルソース 砂糖、ぶどう糖果糖液糖		
4	金			和風コロッケ	粉末状植物性たん白	じゃがいも、パン粉、小麦粉 乾燥マッシュポテト、砂糖 油、米粉、ぶどう糖、でん粉	れんこん、人参	573
				切り干し大根と刻み昆布の煮物	昆布、油揚げ	砂糖	切り干し大根、人参、いんげん	667
				みそ汁	みそ、豆腐		大根、人参、葉ねぎ、ごぼう 干しいたけ	684
7	月			鮭の香草パン粉焼き	鮭	パン粉、でん粉、オリーブ油	にんにく、パセリ、セージ、パプリカ レモンパウダー	623
				ブロッコリーサラダ	ヨーグルト	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、人参	713
				クロスロール コンソメスープ	ベーコン	砂糖	人参、たまねぎ、キャベツ、しめじ	728
8	火			愛知の豆腐ステーキ	豆腐、たら、大豆たん白 ひじき、煮干し粉	砂糖、油、でん粉、ぶどう糖 加工でん粉	キャベツ、人参、ほうれん草、たまねぎ 玉葱	549
				きんぴらごぼう		こんにゃく、油、砂糖 ごま、ごま油	ごぼう、人参、いんげん	642
				みそ汁	みそ		キャベツ、白菜、ほうれん草	658
9	水			カレーソフトめん	豚肉	じゃがいも、カレールウ	人参、たまねぎ 人参、玉葱、グリーンピース、にんにく	742
				ひじきのサラダ	チーズ、ひじき	ドレッシング	人参、キャベツ、青ピーマン、たまねぎ 玉葱	791
				ソフトめん コアコアいちご	脱脂粉乳、加糖練乳、寒天 ホエイパウダー、全粉乳 クリーム	砂糖・異性化液糖、砂糖 イソマルトオリゴ糖液糖 増粘多糖類	いちご果肉、いちご果汁	816
10	木			豚肉と根菜の照り煮	豚肉	砂糖、澱粉、ごま油	れんこん、人参、大根、ごぼう、葉 ねぎ にんにく、しょうが	557
				小松菜のなめたけ和え			小松菜、人参、なめ茸	641
				みそ汁	みそ、豆腐		白菜、たまねぎ 玉葱	665

※ 栄養価表示は、上段：小学部 高学年、中段：中学部、下段：高等部の順番になっています。

※ 献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、ご了承ください。





日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのたらし			エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日牛乳が入ります)	はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)	からだの調子をととのえる	
14	宵			ハートコロッケ		さつまいも、じゃがいも、油 乾燥マッシュポテト、水あめ パン粉、小麦粉、還元水あめ でん粉	コーンフラワー	672 751 767
				キャベツとコーンのサラダ		ドレッシング	キャベツ、コーン、ほうれん草	
				鶏肉入りみそ汁	鶏肉、豆腐、みそ		小松菜、玉葱	
				ガトーショコラ	豆乳	砂糖、米粉、油、加工でん粉 ココアパウダー、カカオマス	水溶性食物繊維	
15	火			まぜまぜピビンバ丼	豚肉、みそ	ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、ほうれん草 人参、大豆もやし	556 640 664
				わかめスープ	わかめ、豆腐	ごま油	玉葱、白菜、葉ねぎ	
16	水			豚うどん	豚肉	油、砂糖	玉葱、しめじ、ほうれん草、白菜	622 662 692
				じゃがいもの白煮		じゃがいも、砂糖	生しいたけ、グリーンピース	
				白玉うどん 小松菜の煮浸し			小松菜、玉葱、人参	
18	金			さばの塩焼き	さば			592 715 734
				かぼちゃのそぼろ煮	豚肉	砂糖	かぼちゃ、人参、しょうが	
				みそ汁	みそ、油揚げ		大根、人参、ごぼう、葉ねぎ	
21	月			愛知のれんこん入りつくね	鶏肉、粒状植物性たん白 粉末状植物性たん白	パン粉、砂糖、澱粉、油	れんこん、玉葱、しょうが	579 695 714
				ひじきとキャベツのゆかり和え	ひじき	砂糖	キャベツ、人参、ゆかり	
				豚汁	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	里芋	ごぼう、大根、人参、葉ねぎ	
22	火			たら銀紙巻き	たら、みそ	半固体状ドレッシング (大豆含む) 砂糖、還元水あめ、澱粉		578 676 692
				肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、油	玉葱、人参、いんげん	
				みそ汁	油揚げ、みそ		大根、しめじ、小松菜	
24	木			五目醤油ラーメン	豚肉	油	にら、キャベツ、緑豆もやし、人参 葉ねぎ	572 641 658
				しゅうまい	豚肉、みそ、植物性たん白	豚脂、砂糖、パン粉 小麦粉、還元水あめ	玉葱、人参、エリンギ、しめじ ひらたけ、しょうが、枝豆	
				チンゲンサイの中華炒め		ごま油	チンゲンサイ、コーン、玉葱	
25	金			カレーライス	豚肉、牛乳	じゃがいも、カレールウ 油	人参、玉葱、にんにく、しょうが	639 728 762
				コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	
				三色ゼリー	寒天	果糖ぶどう糖液糖、砂糖 ぶどう糖、粉あめ	いちごペースト、メロンペースト みかん果汁	
28	月			チキンライス	鶏肉	油	玉葱、グリーンピース、トマト	585 670 698
				カラフルサラダ		ドレッシング	キャベツ、コーン、小松菜、赤ピーマン	
				カリフラワーのクリームスープ	牛乳	ホワイトルウ	カリフラワー、玉葱、人参	

学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (高)	570	21.0	25~30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	3g以下
中学部	660	25.0		390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700	26.0		360	3.6	256	0.48	0.67	24	7.0	