

日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体でのほたらき						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)		体の調子をととのえる		
					1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1	きん	MILK	ごはん	あなごのひつまぶし	あなご	のり	みつば、人参、ほうれん草		砂糖		467 575 647 719
				けんちん汁	鶏肉、豆腐		ごぼう、大根、ねぎ				
				三色ゼリーのあんみつ		牛乳	みかん、もも、マスカット	砂糖、小豆			
4	げつ	MILK	ごはん	キムタクごはん	豚肉		人参	大根、生姜、にんにく、りんご、白菜、玉葱、ねぎ	米、砂糖	ごま油 (調整食は不使用)	450 554 624 693
				かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉		かぼちゃ		砂糖		
				こまつなのみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ		小松菜	えのきだけ			
5	か	MILK	ごはん	マグロとじゃがいものコロコロ揚げ	まぐろ				上新粉、片栗粉、じゃがいも	油	477 570 631 693
				キャベツのごま和え			人参	キャベツ、もやし	砂糖	ごま (初期食は不使用)	
				だいこんのみそ汁	豆腐、みそ			大根、ねぎ			
				ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
6	すい	MILK	中華麺	塩ラーメン	豚肉		人参	白菜、ねぎ、もやし、コーン			551 678 763 848
				ヤンニョムチキン	鶏肉		ケチャップ	生姜、にんにく	片栗粉、砂糖、酢	油	
				チンゲンサイのナムル		のり (初期食は不使用)	青梗菜、赤パプリカ	しめじ	砂糖	ごま (初期食は不使用)、ごま油 (調整食は不使用)	
7	もく	MILK	ごはん	ハンバーグカレー	豚肉、大豆タンパク		人参	玉葱、グリーンピース、にんにく	じゃがいも、小麦粉 (調整食はアルゲソラー使用)		617 733 811 888
				菜の花のソテー			菜花、ブロッコリー	エリンギ、にんにく		バター	
				チョコムース		牛乳、練乳			砂糖		
11	げつ	MILK	ごはん	米粉のホキフライ いろどりあんかけ	ホキ		赤パプリカ	玉葱、枝豆、黄パプリカ	米粉、砂糖、片栗粉	油	543 643 709 776
				じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		しめじ	じゃがいも		
				りんごのタルト	豆乳			りんご	砂糖、米粉	植物油脂	
12	か	MILK	ごはん	チャーハン	豚肉		人参	ねぎ玉葱、椎茸 (調整食は不使用)、にんにく		バター	516 620 689 758
				小籠包	豚肉			玉葱、キャベツ、生姜	コーンスターチ、でん粉、小麦粉、砂糖、はるさめ		
				五目スープ	ベーコン		にら	もやし、白菜、コーン			
				豆乳ブラマンジェ	豆乳				砂糖		
13	すい	MILK	ソフトめん	ちゃんぽんソフトめん	豚肉、えび、いか	牛乳 (普通食は不使用)		キャベツ、ねぎ、もやし	小麦粉	ごま (調整食は不使用)	579 712 801 890
				コロケ	豚肉、牛肉		人参、パセリ	玉葱	小麦粉、パン粉、じゃがいも、砂糖	油	
				ビーンズサラダ	大豆、ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり、えんどう	ひよこ豆、いんげん豆		
14	もく	MILK	ごはん	みそカツ	豚肉、みそ				コーンスターチ、パン粉、小麦粉、砂糖	油	575 686 761 835
				ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	キャベツ、黄パプリカ			
				豆腐とみつばのすまし汁	豆腐		みつば	えのきだけ			
				お祝いクレープ	豆乳			いちご	米粉、砂糖	植物油脂	

※ 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、御了承ください。
 ※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450			250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	

二重下線は、卒業生のアンコールメニューです！

学校給食の栄養所要量の目安