



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらき						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	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2	月			ハヤシライス	豚肉		人参、トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、小麦粉(調整食はアルギン酸使用)、砂糖		539 643 713 782
				小松菜のスープ煮	鶏肉		小松菜	キャベツ		バター	
				ソフトクリームヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		
3	火			麻婆なす	豚肉、みそ		人参	なす、玉葱、ねぎ、生姜、にんにく	砂糖、片栗粉	416 512 640	
				五目スープ	豆腐		人参、にら	もやし、椎茸(調整食は不使用)			
4	水			白身魚の野菜あんかけ	ホキ		青梗菜、人参	しめじ、玉葱	米粉、砂糖、片栗粉、酢	油	450 554 624 693
				豚汁	豚肉、みそ			大根、ごぼう、ねぎ	じゃがいも		
5	木			スープカレー	鶏肉		人参、南瓜	玉葱、ズッキーニ、にんにく、生姜	砂糖	油	531 642 716 790
				ナン				ぶどう	砂糖		
6	金			豚肉の生姜炒め	豚肉			玉葱、生姜	砂糖	472 581 653 726	
				野菜の煮びたし	油揚げ(調整食は不使用)		小松菜、人参	椎茸	砂糖		
				白みそ汁	みそ	わかめ		大根	さつまいも		
9	月			わかめごはん		わかめ			米	432 531 598 664	
				里芋コロッケ	大豆タンパク、鶏肉				でんぷん、小麦粉、里芋、パン粉、砂糖		油
				なすと冬瓜の煮物	鶏肉			冬瓜、なす	砂糖		
				豆腐とみつばのすまし汁	豆腐	みつば	大根				
10	火			さばの銀紙焼き	さば、みそ				砂糖、米粉	458 563 634 704	
				五目煮豆	大豆	こんぶ	人参	蓮根、ごぼう、こんにゃく	砂糖		
				きのこ汁	厚揚げ(調整食は豆腐使用)			しめじ、舞茸、椎茸(調整食は不使用)			
11	水			中華あんかけソフトめん	豚肉		青梗菜、人参	白菜、もやし、ねぎ、椎茸(調整食は不使用)	小麦粉(めん)、片栗粉	496 600 670 739	
				じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン			玉葱	じゃがいも		バター、油
				梨ゼリー				梨	砂糖		
12	木			さけの塩焼き	さけ					419 515 580 644	
				きんぴらごぼう			人参	ごぼう、こんにゃく	砂糖		ごま油(調整食は不使用)
				夏野菜のみそ汁	鶏肉、みそ		オクラ、トマト	なす、玉葱			
13	金			ささみ大葉梅肉フライ	鶏肉、大豆タンパク		大葉	梅	小麦粉、パン粉、砂糖、でんぷん	油	439 541 608 676
				かぼちゃの煮物			南瓜		砂糖		
				ほうれん草のみそ汁	油揚げ(調整食は不使用)、みそ		ほうれん草	えのきたけ			

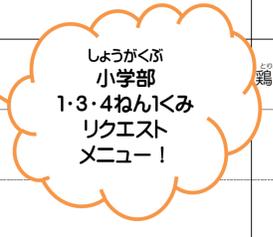
※ 献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、御了承ください。

※ 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。

※ 調整食には、コーンスターチ、寒天、とろみ剤を使用します。



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)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
17	火			うさぎハンバーグ	鶏肉、豚肉、大豆タンパク		トマト	玉葱、にんにく、生姜	片栗粉、砂糖		457 556 621 687
				粉ふきいも		チーズ (初期食は不使用)	パセリ (初期食は不使用)		じゃがいも		
				大根のみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ		みつば	大根			
				お月見ゼリー				みかん、ブルーベリー	砂糖		
18	水			しょうゆ五目ラーメン	豚肉		人参、青梗菜	キャベツ、ねぎ、もやし、コーン	小麦粉 (めん)		461 567 638 709
				大学芋					さつまいも、砂糖	油、ごま (初期食は不使用)	
				中華麺	鶏肉		人参	大根、きゅうり	砂糖、酢		
19	木			米粉のコロッケバーガー	豚肉、牛肉		人参、パセリ	玉葱、キャベツ	じゃがいも、米粉、砂糖	油	547 673 757 841
				かぼちゃと枝豆のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	南瓜、人参	玉葱、しめじ、枝豆			
20	金			チリコンカン	大豆、ウィンナー、グリーンピース		トマト、パセリ (初期食は不使用)	玉葱、コーン、黄パプリカ、にんにく		オリーブ油	574 682 753 825
				コンソメスープ			人参	白菜	じゃがいも		
				もものタルト	豆乳、大豆粉			もも	砂糖、米粉		
24	火			さわらのマヨネーズ焼き	さわら		パセリ (初期食は不使用)			ノンエッグマヨネーズ (調整食は不使用)	463 570 641 712
				ラタトゥイユ			ピーマン、トマト	なす、ズッキーニ、玉葱、にんにく		オリーブ油	
				冬瓜とベーコンのスープ	ベーコン			冬瓜、コーン	片栗粉		
25	水			五目うどん	鶏肉、油揚げ (調整食は不使用)		ほうれん草、人参	ねぎ、椎茸 (調整食は不使用)	小麦粉 (めん)		423 521 586 651
				まぐろのごまがらめ	まぐろ				米粉、片栗粉、砂糖	油、ごま (初期食は不使用)	
				キャベツのサラダ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり		ドレッシング	
26	木			たまご入りチャーハン	豚肉、卵		人参	ねぎ、玉葱、椎茸 (調整食は不使用)、生姜、にんにく	米	バター	506 607 674 741
				しゅうまい	豚肉、すけとうだら、大豆タンパク、鶏肉			玉葱	パン粉、砂糖、でんぷん、小麦粉	ごま油	
				チンゲンサイのスープ	豆腐		青梗菜、人参				
				プリン		牛乳			砂糖		
27	金			きいろいからあげ	鶏肉			にんにく、生姜	片栗粉	油	493 607 683 759
				キャベツのゆかり和え			人参、赤しそ	キャベツ、きゅうり			
				麩のすまし汁			小松菜	しめじ	麩		
30	月			冬瓜カレー	豚肉、牛肉 (調整食は不使用)、みそ		人参	玉葱、冬瓜、なす、にんにく	小麦粉 (調整食は7割使用)		555 668 744 819
				ひじきとチーズのサラダ		ひじき、チーズ (初期食は不使用)	ピーマン	キャベツ		ドレッシング	
				芋の水ようかん					さつまいも、砂糖		



がっこうきゅうしよく えいようしよよろう めやす  
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)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	ビタミンB <sub>2</sub> (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	