



日	曜	牛乳	主食	献立名	食べ物の種類と体ではたらし						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	
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						
7	火			チキンカレー	鶏肉		人参	玉葱、にんにく、しょうが	じゃがいも、小麦粉(調整食はアレルギーフリーウ使用)		519 621 689 757
				大根と系かまのサラダ	すけとうだら			大根、きゅうり	ドレッシング		
				ヨーグルト		ヨーグルト					
8	水			さわらの照り焼き	さわら			砂糖		424 522 588 653	
				煮あえ	油揚げ(調整食は不使用)	昆布	人参	大根、蓮根	砂糖、酢		
				じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		玉葱	じゃがいも		
9	木			豚肉のトマト煮	豚肉		ピーマン、トマト、バジル(初期食は不使用)	玉葱、キャベツ、セロリ	じゃがいも、砂糖		476 577 645 712
				白菜のスープ	ウィンナー		人参	白菜、しめじ			
				いよかんゼリー				いよかん	砂糖		
10	金			チキンみそカツ	鶏肉、みそ				砂糖、米粉	油	436 537 604 671
				キャベツのゆかり和え			人参、しそ	キャベツ、きゅうり	砂糖、酢		
				けんちん汁	豆腐			ごぼう、大根、ねぎ、こんにゃく			
14	火			ハヤシライス	牛肉		人参、トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、小麦粉(調整食はアレルギーフリーウ使用)		516 622 693 764
				コールスローサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	ドレッシング、ノンエッグマヨネーズ(調整食は不使用)		
				ももゼリー				もも	砂糖		
15	水			みそラーメン	豚肉		人参	キャベツ、ねぎ、コーン、りょくどうもやし		ごま(調整食は不使用)	428 527 593 659
				ミートボールの甘酢炒め	豚肉、鶏肉、大豆タンパク		ピーマン、赤ハブ、カ	玉葱、椎茸	砂糖、片栗粉、酢		
				フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん、もも	砂糖		
16	木			さつまいもと春菊の煮物	豚肉		香菊	玉葱、椎茸	さつまいも、砂糖		461 567 638 709
				とうふだんご	豆腐、鶏肉、豚肉	ひじき、青のり	人参、トマト	玉葱、ごぼう、生姜、ねぎ	片栗粉、パン粉、砂糖、酢	豚脂	
				白みそ汁	油揚げ(調整食は不使用)、みそ			かぶ	じゃがいも		
17	金			クリーミイコロッケ	豆乳、おから	わかめ	人参	コーン、玉葱	砂糖、小麦粉、パン粉	油	445 548 617 685
				大豆サラダ	ツナ、大豆			キャベツ、きゅうり	ドレッシング		
				愛知のいわし入りだんごのみそ汁	いわし、すけとうだら、みそ		小松菜	玉葱、生姜、大根、ねぎ	砂糖、片栗粉		

- ※ 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。

学校給食の栄養量の目安

	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 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	摂取エネルギー全体の20~20%	2.7	250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部(高)	570			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	

