



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)		体の調子をととのえる		はたらく方のもとなる (毎日主食が入ります)		
					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	MILK	和食	高野豆腐と豚肉の炒め煮	高野豆腐 (調整食は豆腐使用)、豚肉		キャベツ	砂糖		422 519 584 649	
				ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草、人参	もやし	砂糖			
				鶏だんごと白菜のみそ汁	鶏肉、みそ		白菜、玉葱、しめじ	でんぷん、砂糖			
3	火	MILK	和食	いわしの生姜煮	いわし		生姜	砂糖、でんぷん		428 527 593 659	
				大豆とひじきの煮物	大豆、鶏肉	ひじき	人参	砂糖			
				大根のみそ汁	油揚げ (調整食は不使用)、みそ		小松菜	大根			
4	水	MILK	中華	五目みそラーメン	豚肉	人参	白菜、ねぎ、緑豆もやし、コーン		ごま (調整食は不使用)	487 599 674 749	
				ヤンニョムチキン	鶏肉	トマト	にんにく、生姜	片栗粉、砂糖、酢	油		
				添え野菜			キャベツ				
5	木	MILK	和食	ポトフ	ウィンナー	人参	玉葱、白菜	じゃがいも		441 543 611 679	
				マカロニサラダ	鶏肉		きゅうり、コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ (調整食は不使用)		
6	金	MILK	和食	鶏肉のちゃんちゃん焼き	鶏肉、みそ		キャベツ、玉葱、しめじ	砂糖	バター	428 527 593 659	
				さつまいものすまし汁	油揚げ (調整食は豆腐使用)	小松菜		さつまいも			

- ※ 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。
- ※ 調整食後期・中期は、普通食のスープ (具を除いたもの) を配食する場合があります。

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13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	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	

高等部B2②のみなさんが、人気の給食を調査しました！
 結果は・・・
 1位 ラーメン 11人
 2位 カレーライス 7人
 3位 から揚げ 6人
 4位 ヤンニョムチキ わかめごはん
 さけのちゃんちゃん焼き 3人
 でした。今月の給食に登場します☆

卒業生アンコールメニュー♪
 小学部6年生、中学部3年生、高等部3年生のみなさんが選んだ「卒業までにもう一度食べたいメニュー」が、今月と来月の給食に登場します。
 ★がアンコールメニューです。お楽しみに！



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)		体の調子をととのえる		はたらく力のもとになる (毎日主食が入ります)			
					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		
9	月			わかめごはん ★		わかめ					441 543 611 679	
				米粉コロッケ ★			人参、パセリ	玉葱	じゃがいも、砂糖、米粉	油		
				がんもどきと野菜の煮浸し			小松菜、人参		砂糖			
				豆腐とみつばのすまし汁	豆腐		みつば	大根				
10	火			マーボー丼	豆腐、鶏肉、みそ			ねぎ、玉葱、にんにく、生姜	砂糖、片栗粉		423 521 586 651	
				ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草		緑豆もやし	砂糖、酢		ごま油 (調整食は不使用)
				わかめスープ		わかめ	人参	キャベツ				
12	木			煮込みハンバーグ ★	鶏肉、大豆タンパク		トマト	玉葱、マッシュルーム	じゃがいも、砂糖、小麦粉 (調整食は不使用)	油脂	413 508 572 635	
				粉ふさいも		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			
				コンソメスープ			人参	白菜、しめじ				
13	金			カレーピラフ	鶏肉		ピーマン、人参	玉葱		小麦粉 (調整食は不使用)、バター	460 566 636 707	
				パンブキンハートコロッケ	鶏肉、大豆タンパク		かぼちゃ	玉葱	パン粉、小麦粉、砂糖	油		
				大豆のトマトスープ	大豆、ウィンナー		トマト	大根、キャベツ				
16	月			さけの塩焼き ★	さけ						411 506 570 633	
				かぼちゃの煮物			かぼちゃ		砂糖			
				厚揚げのみそ汁	厚揚げ (調整食は豆腐使用)、みそ		みつば	玉葱				
18	水			肉みそうどん ★	鶏肉、みそ		人参	玉葱、椎茸 (調整食は不使用)、大根、グリーンピース	砂糖、片栗粉		492 590 656 721	
				切干大根の酢の物	鶏肉		人参	大根、きゅうり	砂糖、酢	ごま油 (調整食は不使用)		
				はちみつヨーグルト		ヨーグルト		はちみつ				
19	木			揚げじゃがいものそぼろ煮	鶏肉、竹輪		人参	玉葱、グリーンピース	じゃがいも、砂糖、片栗粉	油	444 546 615 683	
				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		
				ほうれん草のみそ汁	厚揚げ (調整食は豆腐使用)、みそ		ほうれん草	えのきたけ				
20	金			チーズダッカルビ ★	鶏肉	チーズ (初期食は不使用)		キャベツ、玉葱、にんにく、生姜	さつまいも、砂糖、片栗粉	ごま油 (調整食は不使用)	423 520 585 650	
				春雨スープ			人参、にら	椎茸 (調整食は不使用)、白菜	春雨			
24	火			ガバオライス ★	鶏肉		ピーマン、人参、パセリ	玉葱、黄パプリカ、生姜、にんにく	砂糖		470 578 651 723	
				春巻	鶏肉、大豆タンパク		にら、人参	玉葱、キャベツ、もやし、たけのこ	小麦粉、春雨、砂糖	ごま油		
				五目スープ	豆腐	わかめ		緑豆もやし、キャベツ、コーン				
25	水			チキンカレー ★	鶏肉		人参	玉葱、にんにく、生姜	じゃがいも、小麦粉 (調整食は不使用)		443 546 614 682	
				キャベツとごぼうのサラダ	まぐろ			ごぼう、キャベツ、きゅうり	片栗粉	ドレッシング		
26	木			愛知のれんこん入りつくね	鶏肉、大豆タンパク			生姜、蓮根、玉葱	砂糖		441 542 610 678	
				ポテトサラダ			人参	きゅうり、コーン	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ (調整食は不使用)		
				白菜のみそ汁	豆腐、みそ			白菜、ねぎ				
27	金			さけチャーハン ★	さけ、卵	のり (初期食は不使用)	人参	ねぎ、玉葱、生姜、にんにく		バター	491 605 680 756	
				大根とわかめのサラダ	鶏肉	わかめ		大根		ドレッシング		
				チンゲンサイのスープ			青菜	もやし、椎茸 (調整食は不使用)				