



日 / 曜	配ぜん	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)
			主に、血・筋肉・骨になるもの 赤色のグループ		主に、体の調子を整えるもの 緑色のグループ		主に、熱や力になるもの 黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
7	ツナと新ごぼうサラダ 鶏肉のさっぱり焼き ごはん じゃがいものみそ汁	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ツナと新ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 牛乳	鶏肉 ツナ 生揚げ、みそ		にんじん にんじん、ねぎ	しょうが ごぼう、きゅうり、とうもろこし たまねぎ、しめじ		米、強化米 ごま、ごまドレッシング	しょうゆ、みりん、酢 しょうゆ、みりん、酒 煮干し	824 27.5 329 2.1
8	中華和え焼売 ごはん 麻婆春雨	ごはん マーボー春雨 しゅうまい 中華和え 牛乳	豚肉、コチュジャン、みそ 豚肉、鶏肉、大豆 蒸しささみ		にんじん、青ピーマン にんじん	玉葱、ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、椎茸 玉葱、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、えだまめ、まくらげ		米、強化米 春雨、三温糖 片栗粉、砂糖、薄力粉 ごま油、油 豚脂 パンパンジードレッシング	しょうゆ、酒、トウバンジャン チキンブイヨン、しょうゆ、ほたて貝エキス、塩	786 21.7 292 1.9
11	鉄っこひじき ごま和え ごはん 肉じゃが	ごはん 肉じゃが ごま和え 鉄っこひじき 牛乳	豚肉 ひじき、寒天 牛乳		にんじん、さやいんげん にんじん、ほうれん草	たまねぎ、しょうが、こんにやく キャベツ、もやし		米、強化米 じゃがいも、砂糖 ごま ごま	しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ、みりん、塩 しょうゆ	969 25.4 359 1.6
12	のり和え 鶏肉のレモン煮 ごはん 新玉ねぎのみそ汁	ごはん 鶏肉のレモン煮 のり和え 新玉ねぎのみそ汁 牛乳	鶏肉 のり 豆腐、みそ		パセリ ほうれん草、にんじん にんじん、ねぎ	しょうが、レモン果汁 キャベツ、もやし しめじ、玉葱、大根		米、強化米 片栗粉、砂糖 油	酒、しょうゆ しょうゆ 煮干し	813 25.6 298 2.4
13	小松菜の和え物 鯖ごま焼き ごはん 豆腐のすまし汁	ごはん さばのごま焼き 小松菜の和え物 豆腐のすまし汁 牛乳	さば 鰯節 とうふ 牛乳		小松菜、にんじん にんじん、ねぎ	キャベツ 玉葱、えのきたけ		米、強化米 ごま 塩	酒、しょうゆ 薄口しょうゆ 鰯節、昆布、薄口しょうゆ、塩	806 26.8 282 2.7
14	きゅうりとわかめの酢の物 焼き餃子 黒糖パン ちゃんぽん	黒糖パン ちゃんぽん 焼き餃子 きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	豚肉、かまぼこ(魚) 豚肉 わかめ 牛乳		ねぎ、にんじん、チンゲンツァイ 玉葱、もやし、きゅうり、とうもろこし、まくらげ キャベツ、たまねぎ、はくさい、しょうが、にんにく きゅうり	しょうが、レモン果汁 キャベツ、もやし 砂糖		黒糖パン(乳) ちゃんぽん種 油、鶏豚湯 でん粉、小麦粉、砂糖 砂糖	がらスープチキン、薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、塩、ウスターソース しょうゆ、ボークエキス、塩、魚介エキス 酢、しょうゆ、薄口しょうゆ、塩	757 21.2 355 3.4
15	ほうれん草とコーンの炒め物 豚肉のケチャップ炒め ごはん もずく汁	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ほうれん草とコーンの炒め物 もずく汁 牛乳	豚肉 かまぼこ(魚) 牛乳		パセリ ほうれん草 にんじん、ほうれん草	玉葱、しめじ とうもろこし、キャベツ たまねぎ		米、強化米 オリーブ油 油	ケチャップ、赤ワイン、ソース 塩、こしょう 鰯節、煮干し、しょうゆ、薄口しょうゆ、酒、みりん、塩	761 21.4 284 1.8
18	みかんゼリー ささみサラダ 麦ごはん 豚丼の具	麦ごはん 豚丼の具 ささみサラダ さがみかんゼリー 牛乳	豚肉 蒸しささみ 牛乳		にんじん、ねぎ にんじん	玉葱、椎茸、ごぼう、ねぎ、こんにやく キャベツ、きゅうり みかん、みかん果汁		米、強化米、麦 砂糖 ごま油 水あめ	薄口しょうゆ、しょうゆ、酒、みりん、塩 酢、醤油、みりん、塩 しょうゆ	834 25.6 290 2.5
19	野菜炒め 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん 若竹汁	ごはん 鶏肉ととうや豆腐の揚げ煮 野菜炒め 若竹汁 牛乳	凍り豆腐、鶏肉 鶏肉、かまぼこ(魚) わかめ 牛乳		小松菜、にんじん にんじん	しょうが、ねぎ 枝豆、キャベツ、玉葱 たけのこ、えのきたけ		米、強化米 片栗粉 油	しょうゆ、酒、みりん 塩、こしょう、オイスターソース 昆布、鰯節、みりん、しょうゆ、酒、塩	798 26.8 287 2.1



日/曜	配ぜん	献立	食品名(はたらきで仲間わけ)						調味料・その他	エネルギー(kcal) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)	
			主に、血・筋肉・骨になるもの 赤色のグループ		主に、体の調子を整えるもの 緑色のグループ		主に、熱や力になるもの 黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
20	水	ごはん ゆかり和え 鮭のパン粉焼き ごはん わかめのみそ汁	さけ			パセリ キャベツ、きゅうり、もやし だいこん、ぶなしめじ、玉葱、ねぎ		米、強化米 パン粉 油	塩、こしょう ゆかり、塩 煮干し	678 15.6 354 1.7	
21	木	ミルクパン アスパラサラダ 鶏肉のガーリック焼き アスパラサラダ オニオンスープ 牛乳	鶏肉		パセリ アスパラガス、にんじん にんにく キャベツ、とうもろこし		ミルクパン(乳) 油 レモンドレッシング	塩 がらスープチキン、塩、薄口しょうゆ	789 28.3 325 2.5		
22	金	ごはん ちくわの磯辺揚げ 五目豆 豚汁 牛乳	ちくわ 鶏肉、大豆 豚肉、豆腐、みそ	青のり 昆布 にんじん、ねぎ	ごぼう、しいたけ、こんにゃく たまねぎ		米、強化米 薄力粉 砂糖 じゃがいも	油 しょうゆ、みりん 煮干し	803 22.8 300 2.5		
25	月	ゆかりごはん 具うどん かき揚げ ひじきサラダ 牛乳	鶏肉、かまぼこ ちくわ ハム		にんじん、ねぎ 玉葱、椎茸 玉葱、ごぼう 枝豆、もやし		米、強化米 うどん、砂糖 さつまいも、天ぷら粉 砂糖	ゆかり、塩 鰹節、昆布、しょうゆ、薄口しょうゆ、みりん、酒、塩 みりん、しょうゆ、酒	933 30.1 329 2.3		
26	火	ふりかけ 酢豚 中華風コンスープ ふりかけ(さげばっば) 牛乳	豚肉 鶏肉 鮭	にんじん、ピーマン チンゲンツァイ	たまねぎ、たけのこ、椎茸、きくらげ とうもろこし、たまねぎ、しょうが		米、強化米 じゃがいも、砂糖、片栗粉 油 油 砂糖 ごま	がらスープチキン、しょうゆ、酒、ケチャップ、塩 酒、うずくちしょうゆ、塩、スープストック中華用 塩、こんぶだし	851 25.8 301 2.6		
27	水	たけのこごはん 白身魚の竜田揚げ おかか和え アスパラガスのみそ汁 牛乳	油揚げ 白身魚 鰹節(魚) 豆腐、みそ	にんじん、きぬさや ほうれん草、にんじん にんじん、アスパラガス	たけのこ しょうが きゃべつ たまねぎ、えのき		米、強化米、砂糖 油 油 砂糖	しょうゆ、みりん、酒、塩 酒、しょうゆ みりん、薄口しょうゆ 煮干し	758 23.1 318 3		
28	木	麦ごはん ポークカレー 海藻サラダ 牛乳	豚肉、大豆 海藻ミックス	にんじん、トマトホール	たまねぎ、にんにく、しょうが きゅうり、キャベツ、きんぴら		米、強化米、麦 じゃがいも カレールー	りんごひゆれ、チャツネ、ケチャップ、しょうゆ 青じそドレッシング	857 22.9 316 1.9		
								814	23.2	316	2.3
								kcal	g	mg	g

献立は、都合により変更になることがあります。ご了承ください。

～学校給食における食物アレルギー対応

食物アレルギー対応食の配膳について以下のように取り決めておりますのでお知らせします。

1 配膳について

アレルギー対応食についているラップは、食べる直前にはずすようにします。
(アレルギー物質がお皿に入ることを防ぐためと、除去食であるという意識をもたせるためです。)

2 おかわりについて

アレルギー対応食が提供される日は、アレルギー対応食のみ、おかわりを禁止とします。

☆給食の栄養成分表示について☆

献立表は、給食の献立名だけではなく、使われる食材について、またその食材が五大栄養素のどこに入っているか一目でわかるようになっていきます。また、配膳図もあり、ごはんが左で汁物が右、おかずは真ん中に置く等、日本の伝統的な和食の配膳について学ぶこともできます。

栄養価は、エネルギーと、児童に多くとってほしいカルシウムについて記載しています。カルシウムが多い日の献立をぜひ活用してください。また、給食は素材の味がわかるように薄味で調理しています。脂質については生徒に適切な量になるように献立をたてています。