

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	1補材 -	たんぱく しつ	しつ	しゅん けい
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
2 (月)	○	ミートライス ABCスープ ピカピカゼリーポンチ	ぎゅうにゅう/ 豚肉	トマト缶 人参 バセリ 玉葱 にんにく マッシュルーム	こめ 小麦 きび砂糖 サラダ油	600	20.2	15.1	2.37
3 (火)	○	ひなまつり寿司 いりどり かきたま汁(卵) ひとくちピーチゼリー	ぎゅうにゅう/ 油揚げ 鶏肉	人参 かんぴょう れんこん 干し椎茸 人参 じゃが芋 こんにやく たらこ	こめ 小麦 きび砂糖 じゃが芋 こんにやく 砂糖 サラダ油 でん粉 ゼリー	570	24.4	15.1	2.63
4 (水)	○	カレーうどん 五目豆 りんごのカップケーキ	ぎゅうにゅう/ 豚肉	小松菜 人参 生姜 玉葱 にんにく 長葱	うどん でん粉 きび砂糖 サラダ油 こんにやく きび砂糖 サラダ油 ミックス粉 砂糖 メープルシロップ パター	594	25.7	27.6	2.86
5 (木)	○	ご飯 鯛の味噌煮 野菜の香味和え 白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう/ みそ 鯖	しょうが 長葱 うめずし 人参 キャベツ きゅうり もやし	こめ 小麦 きび砂糖 きび砂糖 ごま油 サラダ油	583	26.1	17.3	3.13
6 (金)	○	きなご揚げパン ポトフ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう/ きな粉	かぶ (葉) 人参 かぶ セロリー 玉葱 キャベツ きゅうり ごぼう コーン缶	コッパン きび砂糖 じゃが芋 サラダ油 砂糖 サラダ油	575	23.5	22.5	2.44
9 (月)	○	ツナとトマトのスパゲティ 柏野菜のサラダ さっくり紅茶マフィン	ぎゅうにゅう/ ツナ 豚肉	トマト缶 人参 ビーマン 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油 きび砂糖 オリーブ油 サラダ油 粒マスタード	656	24.1	20.7	2.47
10 (火)	○	梅ちりめん御飯 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう/ 小魚ちりめん	うめ 梅しお 人参 キャベツ	こめ 小麦 ごま ごま油 小豆粉 たらこ 大豆油 きび砂糖 ごま	624	28.2	21.8	2.17
11 (水)	○	コッパン 焼きフランク 茹でキャベツ ABCカレースープ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう/ フランクフルト	キャベツ かぶ (葉) 人参 かぶ 玉葱 清見オレンジ	コッパン マカロニ じゃが芋 サラダ油	606	25.6	25.7	2.57
12 (木)	○	ご飯 焼き鯖のおろしかけ ひじきと大豆のゆり煮 さつま汁 スパイシー大豆	ぎゅうにゅう/ 鯖	しょうが 大根 人参 さやいんげん たらこ 人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	こめ 小麦 きび砂糖 きび砂糖 サラダ油 さつま芋	608	28.2	17.8	2.12
13 (金)	○	赤飯 とりにくの唐揚げ キャベツの辛子和え えのきとわかめのすまし汁 はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう/ 小豆	しょうが にんにく 小松菜 人参 キャベツ もやし 玉葱 えのき茸	こめ もち米 ごま 小豆粉 小豆粉 大豆油 きび砂糖 はちみつレモンゼリー	609	24.4	19.3	2.40
16 (月)	○	ポークカレーライス ツナサラダ きよみオレンジ 小魚大豆	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	人参 しょうが 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン缶 清見オレンジ	こめ 小麦 小豆粉 じゃが芋 パター サラダ油 チャツネ サラダ油	658	22.7	23.5	2.51
平均栄養量						608	24.8	20.6	2.52

※食材の割合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取1補材-の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。



1年間ありがとうございました。

一年間給食を通して子どもたちのうれしい笑顔がたくさん  
見ることができ、空っぱの食缶を見ると、給食室一同励ま  
されました。  
卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。給食で学  
んだことを、学校生活の楽しい思い出とともに、これからの  
中学校生活に生かしてください。応援しています。  
一年間、ご理解・ご協力いただきまして本当にありがとう  
ございました。

