

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal 数
		たんぱく質 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質 しつ	むぎしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維		
14	ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき だんごじる なすとピーマンのみそいため	米 砂糖 小麦粉 砂糖		魚(さくら) みそ 肉だんご (鶏肉 豚肉) 鶏肉 みそ	牛乳 若布 (わかめ)	人参 青ピーマン	大根(だいこん) こんにゃく、ごぼう なす しょうが	塩 だし用鰹節 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん	幼 431 202 小 595 274 中 723 332
15	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃチップ なつやさいのカレー れいとうパン	米 大麦 小麦粉 でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	米油 米油 豚脂 植物油	豚肉 大豆粉	牛乳	人参 青ピーマン トマト	玉ねぎ どうもろこし なす にんにく しょうが りんご パイナップル	塩 加工粉チーズ おろししょうゆ 塩 しょうゆ	幼 475 14.7 小 659 19.6 中 805 23.2
16	どうもろこしごはん ぎゅうにゅう かつおフライ かぼちゃのみそじる チンゲンサイのわふうソテー	米 大麦 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	米油 米油 ごま ごま油	魚(かつお) 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 青ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	塩 酒 塩 しょうゆ だし用鰹節 しょうゆ 塩 みりん	幼 476 21.8 小 651 29.7 中 807 36.1
17	まるかたスライスパン ぎゅうにゅう ハンバーグの トマトソースがけ コンソメスープ ベーコンポテト	小麦粉 砂糖 でん粉 砂糖 米粉 マカロニ(小麦粉) じゃが芋	ショートニング 豚脂 米油 米油	豚肉 鶏肉 大豆粉 ウインナー ベーコン	脱脂粉乳 牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ しょうが りんご 玉ねぎ キャベツ	塩 加工粉チーズ しょうゆ 酒 だし用鰹節 しょうゆ 塩 みりん	池新田幼 高松幼 幼 485 20.5 小 617 26.3 中 781 32.8
20	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ぶたのかくにふう おきなわそばのしる ゴーヤチャンプル	小麦粉 でん粉	米油 米油	豚肉 かまぼこ(かかつお) 豚肉 ウインナー 豆腐 卵 鰹節	牛乳	人参 葉ねぎ 人参	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ にがうり きくらげ もやし	しょうゆ みりん 酒 塩 しょうゆ だし用鰹節 チキンソース しょうゆ コンソメ	全幼 小 619 34.1 中 746 41.5
21	うなぎいりませごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ さわにわん きゅうりのひたひた	米 大麦 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 春雨 (はるさめ) 砂糖	ひまわり油 米油 植物油 ごま油	鰻(うなぎ) 卵 鰻	牛乳	人参 葉ねぎ 人参	ごぼう 枝豆 こんにゃく	しょうゆ 塩 酒 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 だし用鰹節 しょうゆ 酢 唐辛子	全幼 小 651 22.0 中 795 26.3
22	ごはん ぎゅうにゅう メルルーサのなんばんつけ たまねぎのみそじる くさわかめのきんぴら	米 砂糖 でん粉 砂糖	米油 ごま ごま油 米油	メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ 豚肉	牛乳	人参 葉ねぎ 人参 人参	玉ねぎ 玉ねぎ えのきだけ こんにゃく ごぼう	しょうゆ 唐辛子 酢 だし用鰹節 しょうゆ 酒 和風だし	全幼 小 603 25.9 中 733 31.2
27	ごはん ぎゅうにゅう いかの手リソースに ちゅうかスープ チンジャオロースー	米 でん粉 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	米油 ごま油	いか 豆腐 卵 豚肉	牛乳	人参 青ピーマン 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが ほししいたけ だけのこ にんにく しょうが	加工粉チーズ しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 中華スープ しょうゆ みりん ねがし	全幼 小 644 29.1 中 785 35.3
28	なめし ぎゅうにゅう くろはんべんのいそべフライ じゃがいものごもくに キャベツのピーナッツあえ	米 大麦 砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 砂糖	米油 米油 米油 落花生	鰹粉 黒はんぺん (鱈 鰹) 牛肉	牛乳 青のり (あお)	人参 グリーンピース	玉ねぎ だけのこ こんにゃく キャベツ きゅうり	塩 塩 しょうゆ 和風だし みりん 酒 しょうゆ しょうゆ	全幼 小 669 21.7 中 818 25.9
29	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポークチャップ ひよこまめのスープ フルーツカクテル	米 大麦 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	米油 米油 米油	ウインナー 豚肉 ベーコン 豆乳	牛乳	人参 青ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム りんご 玉ねぎ キャベツ	カレー粉 コンソメ 塩 ターメリック しょうゆ しょうゆ ソース 塩 しょうゆ コンソメ 塩 しょうゆ ワイン	全幼 小 649 24.3 中 792 29.2
30	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき じゃがいものみそじる おなかつすきりサラダ	米 でん粉 砂糖 じゃが芋 砂糖 水あめ	米油	鰻(いわし) 豆腐 みそ	牛乳 若布	人参 葉ねぎ 青じそ	玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり レモン果汁	しょうゆ 酒 だし用鰹節 酢 鰹だし しょうゆ みりん	全幼 小 627 26.2 中 764 31.6
31	つゆひかりりり マーガリンロールパン ぎゅうにゅう チキンのハーブやき カレースープ ラタトゥイユ れいどうみかん	小麦粉 砂糖 砂糖 砂糖	ショートニング マーガリン オリーブ油 豚脂 植物油 米油 オリーブ油	脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 豚肉 大豆粉 大豆	茶	人参 トマト 人参 トマト 人参 トマト 人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ 玉ねぎ にんにく なす 玉ねぎ にんにく みかん	塩 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	全幼 小 705 29.2 中 869 36.2

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1日計・650kcalたんぱく質21~33g 中学生1日計・830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。 ※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)