

♥ は、リクエスト献立です！

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養を完全にする		血や肉になる	体の調子を整える	力や体温となる		
			1群 乳・乳製品・卵	2群 魚介・肉・豆・豆製品	3群 野菜・いも・果物	4群 穀類・油脂・砂糖			
1 (木)	肉うどん いなり寿司 イカの香草焼き ほうれん草の白和え 牛乳	825 39.5 24.8 5.1	牛乳		牛肉 イカ あぶらあげ とうふ	こまつな ほうれん草 にんじん たまねぎ	ねぎ もやし しめじ	うどん こめ さとう	
2 (金)	セルフ手巻き寿司 牛肉としらたきの炒め煮 いわしのつみれ汁 牛乳 福豆	893 35.3 31.2 3.9	牛乳 たまご		牛肉 ツナ いわし 大豆	ほうれん草 たまねぎ ねぎ きゅうり	のり しいたけ	こめ さとう サラダ油	
5 (月)	パエリア♥エビフライ スペイン・フランス料理 キャロットラペ ポトフ 牛乳	943 35 31.2 3.6	牛乳 たまご		シーフード エビ ロースハム	ピーマン いんげん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ じゃがいも トマト	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	マヨネーズ バター オリーブ油 サラダ油
6 (火)	ごはん♥チンジャオロース 春巻き 春雨サラダ 中華スープ 牛乳 オレンジ	863 29.7 25.4 3	牛乳		ぶた肉 とうふ	ピーマン チンゲン菜 にんじん きゅうり	しょうが たけのこ しいたけ オレンジ	こめ はるさめ 片栗粉 さとう	ごま油
7 (水)	♥ココア揚げパン マカロニミートソース焼き かぼちゃのカレーサラダ 野菜ミルクスープ 牛乳	842 30 33.5 3.6	牛乳 スキムミルク チーズ		ぶた肉	トマト にんじん かぼちゃ グリーンピース	いんげん コーン たまねぎ きゅうり	パン マカロニ さとう マヨネーズ	サラダ油
8 (木)	赤飯 金目鯛の白醤油焼き じゃがいものそばろ煮 味噌汁 牛乳 お祝いケーキ	829 34.3 23.5 2.4	牛乳		金目鯛 ぶた肉 あずき とうふ	ほうれん草 グリーンピース たまねぎ		こめ もち米 片栗粉 さとう	ロールケーキ サラダ油
9 (金)	ごはん ブルコギ風炒め もやしときゅうりの中華和え かきたま汁 牛乳 フルーツポンチ	922 32.3 25 2.6	牛乳 たまご		牛肉	ピーマン にら にんじん たまねぎ	もやし きゅうり 黄桃 パナナ キウイフルーツ	こめ はるさめ 片栗粉 さとう	ごま油
13 (火)	親子丼 白菜とえのきのお浸し 味噌汁 牛乳 アロエヨーグルト	883 38.9 26 2.9	牛乳 ヨーグルト たまご		とり肉 かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん みつば たまねぎ だいこん	はくさい えのきたけ わかめ アロエ	こめ 大麦 さとう	
14 (水)	米粉パン♥ビーフシチュー ハートオムレツ フロッキーと卵のサラダ 牛乳 チョコプリン	942 34.1 47.8 4.6	牛乳 たまご		牛肉	にんじん フロッキー トマト グリーンピース	たまねぎ キャベツ マッシュルーム じゃがいも	米粉パン マヨネーズ チョコプリン バター	
15 (木)	菜めし 鮭の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 吉野汁 牛乳	795 35.4 14 3.2	牛乳		鮭 とり肉 あずき	こまつな 大根葉 にんじん かぼちゃ	ねぎ しいたけ	こめ 片栗粉 さとう	
16 (金)	ごはん♥すき焼き キャベツの生姜酢和え 味噌汁 牛乳	889 39.4 32.1 2.4	牛乳		牛肉 とうふ みそ	こまつな にんじん はくさい たまねぎ	ねぎ キャベツ しょうが わかめ	こめ さとう サラダ油	
19 (月)	ごはん 豚肉のアップルソースがけ 味噌汁 卵と野菜のソテー 牛乳 スカイベリー	929 30.1 38.5 2.2	牛乳 たまご		ぶた肉 みそ	にんじん にら キャベツ たまねぎ	にんにく わかめ りんご いちご	こめ サラダ油	
20 (火)	♥チキンライス かぼちゃチーズフライ あさりチャウダー 牛乳	842 28.2 26.7 3	牛乳 チーズ		とり肉 あさり	かぼちゃ にんじん グリーンピース パセリ	コーン たまねぎ キャベツ じゃがいも	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	サラダ油
21 (水)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 味噌汁 小松菜のごま和え 牛乳 フルーツ盛合せ	867 32.6 25 2.5	牛乳		とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん こまつな はくさい ごぼう	えのきたけ オレンジ パイン りんご ぶどう	こめ さとう マーマレードジャム	
22 (木)	ごはん 銀ヒラスの照り焼き 人参しりしり 味噌汁 牛乳 セレクトデザート	792 33.4 20 2.2	牛乳 たまご		銀ヒラス ツナ あぶらあげ みそ	にんじん きぬさや たまねぎ じゃがいも		こめ さとう デザート ごま油	
26 (月)	ごはん♥ヤンニョムチキン 白菜の甘酢和え わかめスープ 牛乳	860 28.6 27.4 3.7	牛乳		とり肉	にんじん はくさい たまねぎ とうがらし		こめ 片栗粉 さとう ごま油	サラダ油
27 (火)	ごはん モロの唐揚げ 小松菜のおかか和え どさんこ汁 牛乳 いちご シュークリーム	821 37.9 22.1 2.5	牛乳		モロ ぶた肉 みそ	こまつな にんじん コーン もやし	だいこん しょうが えのきたけ じゃがいも	こめ シュークリーム バター サラダ油	
28 (水)	♥醤油ラーメン♥小籠包 桃の杏仁豆腐 もやしとかにかまの中華和え 牛乳	816 40.1 25.8 4.1	牛乳 たまご		ぶた肉 かにかま	こまつな ほうれん草 ねぎ もやし	しょうが	ラーメン さとう 杏仁豆腐 ごま油	
29 (木)	カツカレーライス ゴロゴロサラダ 野菜スープ 牛乳♥ハーゲンダッツ	963 30.7 31.5 3.1	牛乳		ぶた肉	にんじん フロッキー きぬさや たまねぎ	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ 大麦 薄力粉 パン粉	ハーゲンダッツ サラダ油

【生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準】
エネルギー860kcal たんぱく質34g 脂質28g 塩分2.5g

※都合により多少の変更があります。