

使用する食品名													栄養価 中学校生徒				
日	曜	こんだてめい	もりつけ	つかうもの	さかなのひ	(赤) おもにたんぱく質を摂るものになる						(緑) おもに体の調子を整えるものになる		(黄) おもにエネルギーのもとになる		調味料他	
						おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる	おもにたんぱく質を摂るものになる		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群						
						魚・肉・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
1	木	ごはん きゅうにゅう おろしハンバーグ ツナと もやしの あえもの わかたけじり	おさら おさら おさら おさら			ハンバーグ まぐろ油漬 豆腐・みそ	牛乳		大根 もやし・キャベツ にんじん	砂糖 砂糖					しょうゆ・みりん 酢・しょうゆ・塩	613 25.7 2.2	
2	金	ソフトメン きゅうにゅう ごもくじり(うどんよう) ちくわの てんぷら からしあえ	おさら おさら おさら おさら			豆腐・みそ	牛乳		玉ねぎ・長ねぎ・しいたけ にんじん	◇ソフトめん 砂糖					酒・みりん・しょうゆ・塩	608 26.4 2.1	
7	水	ごはん きゅうにゅう おやこに そくせきづけ てづくり ふりかけ	おさら おさら おさら おさら			鶏肉・鶏肉・高野豆腐	牛乳		玉ねぎ・しいたけ にんじん	じゃがいも しらだし・砂糖	油				しょうゆ・みりん 塩	619 29.5 2.0	
8	木	コーンピラフ きゅうにゅう しろうざかな(スケトウタラ)のフライ チーズいり ごまつなサラダ	おさら おさら おさら おさら			鶏肉・ウィンナー ◇白身魚フライ	牛乳		玉ねぎ・エリンギ とうもろこし・枝豆	米 砂糖	油・バター				コンソメ・塩・こしょう 酢・塩・こしょう	609 26.6 1.8	
9	金	まっちゃん きなこ あげパン きゅうにゅう レモンレッシング サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	おさら おさら おさら おさら			きな粉 鶏ささみ水煮 豚肉	牛乳		キャベツ・レモン(果汁) にんじん・チンゲンサイ	◇コッペパン・砂糖 砂糖	油				塩・こしょう 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	636 25.6 2.1	
12	月	ごはん きゅうにゅう かつおと じゃがいもの ごまからめ いそが あえ とうふの みそしる	おさら おさら おさら おさら			◇かつおおろし付き 焼きのり 豆腐・みそ	牛乳		しょうが キャベツ チンゲンサイ・にんじん	じゃがいも・砂糖 キャベツ	油・ごま				しょうゆ・酒・みりん しょうゆ	663 26.1 1.9	
13	火	はちみつパン きゅうにゅう プレーン オムレツ マカロニ サラダ にくだんごと やさいの スープに	おさら おさら おさら おさら			◇オムレツ まぐろ水煮 ◇肉だんご	牛乳		キャベツ・きゅうり にんじん にんじん・小松菜	マカロニ 玉ねぎ・大根	ノンエッグマヨネーズ・酢 しょうが	油			塩・塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう	617 24.9 2.3	
14	水	ごはん きゅうにゅう ぶたにくの スタミナため ちゅうか スープ	おさら おさら おさら			豚肉 ベーコン・豆腐	牛乳		玉ねぎ・キャベツ にんじん・にら	砂糖・でんぷん 砂糖	油				しょうゆ・みりん 酒・オイスターソース 中華だし・しょうゆ・塩・こしょう	621 26.3 1.9	
15	木	コッペパン チョコクリーム きゅうにゅう チンゲンサイの クリームに ガーリックドレッシング サラダ	おさら おさら おさら			鶏肉・白いげん豆腐 まぐろ油漬	牛乳		玉ねぎ・とうもろこし にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	じゃがいも・小麦粉 キャベツ・にんにく	油・バター				塩・こしょう しょうゆ・みりん	620 27.1 1.9	
16	金	ごはん きゅうにゅう ぼう ぎょうざ はるさめの ごまいため キムチ スープ	おさら おさら おさら おさら			◇棒ぎょうざ 鶏肉・生揚げ	牛乳		とうもろこし にんじん・にら	春雨・砂糖 キャベツ・長ねぎ	ごま油・ごま				しょうゆ・塩・こしょう ◇キムチの素・しょうゆ・みりん 塩・こしょう・中華だし	622 23.8 1.9	
19	月	ふいかえきゅうぎょうび (5/17 土 スポーツさい)															
20	火	ミルクパン きゅうにゅう あじの フリッター ペンネ アラビアータ やさいスープ アセロラゼリー	おさら おさら おさら おさら			◇あじフリッター ベーコン 鶏肉	牛乳		パセリ・トマト にんじん・小松菜	玉ねぎ・にんにく キャベツ・玉ねぎ	パンネ じゃがいも ◇アセロラゼリー	油			ケチャップ・こしょう・一味唐辛子 コンソメ・塩・こしょう	622 25.1 2.1	
21	水	ごはん きゅうにゅう ぶたにくと あつあけの うまに おひたし なつとう	おさら おさら おさら おさら			豚肉・生揚げ かつおぶし ◇納豆	牛乳		玉ねぎ・大根 にんじん	こんにゃく 砂糖・でんぷん	油				しょうゆ・みりん しょうゆ	634 25.3 1.8	
22	木	ごはん きゅうにゅう さばの みそだれかけ ささみと たいの うめドレッシングサラダ かきたまじる	おさら おさら おさら おさら			さば・みそ 鶏ささみ水煮 鶏卵・豆腐	牛乳		しょうが にんじん・小松菜 にんじん・にら	砂糖 大根 玉ねぎ・えのきだけ	砂糖 はちみつ でんぷん	油・ごま			しょうゆ・酒・みりん ねり梅・酢・しょうゆ 塩・しょうゆ・酒	615 28.1 2.2	
23	金	レーズンパン きゅうにゅう こめこの フライドチキン カリカリ だいずサラダ ミネストローネ	おさら おさら おさら おさら			鶏肉 大豆 ウィンナー	牛乳		キャベツ・もやし・きゅうり にんじん にんじん・小松菜・トマト	米粉・でんぷん キャベツ・にんにく 玉ねぎ・にんにく	油 油 オリーブオイル				ワイン・塩・ガーリックパウダー・こしょう 酢・塩・こしょう ケチャップ・コンソメ・こしょう・塩	615 27.9 1.9	
26	月	ごはん きゅうにゅう もちがフライ ごまあえ	おさら おさら おさら			◇もちがフライ	牛乳		切干大根・しいたけ にんじん	米・砂糖 キャベツ・もやし	砂糖 砂糖	油 ごま			しょうゆ しょうゆ	632 27.9 1.7	
27	火	くろパン きゅうにゅう チリピーズ ブロッコリーと コーンのサラダ	おさら おさら おさら おさら			豚肉・フランクフルト 大豆・◇ミックスピーズ	牛乳		玉ねぎ・にんにく にんじん・トマト ブロッコリー・にんじん	じゃがいも キャベツ・とうもろこし	油 油				ケチャップ・コンソメ・塩 こしょう・ソース・チリパウダー 酢・塩・こしょう	624 24.5 1.9	
28	水	ごはん きゅうにゅう とうふの ちゅうかに はるさめサラダ	おさら おさら おさら			豆腐・豚肉	牛乳		しょうが・玉ねぎ・大根 にんじん・チンゲンサイ 小松菜・にんじん	砂糖・でんぷん 砂糖 春雨	油・ごま油 油				酒・しょうゆ・オイスターソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	629 23.4 1.8	
29	木	スパゲッティ ナポリタン きゅうにゅう コロツケ ツナめ マヨサラダ	おさら おさら おさら おさら			鶏肉 フランクフルト	牛乳		玉ねぎ・エリンギ にんにく ピーマン・トマト	スパゲッティ にんにく	油				ケチャップ・ソース ワイン・塩・こしょう	666 27.4 2.2	
30	金	ごはん きゅうにゅう ビーフカレー かんていり ヘルシーサラダ	おさら おさら おさら おさら			鶏肉 牛肉 まぐろ油漬	牛乳		にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん 小松菜・にんじん	じゃがいも キャベツ	油 油				ワイン・カレールウ・ソース 酢・しょうゆ・塩・こしょう	646 24.4 2.1	

※お知らせ※

- 都合により、献立や材料を変更することがありますので、ご了承ください。
- ベーコン、ハム、ウィンナー、フランクフルトは乳・卵抜き食物アレルギー対応品を使用しています。
- 原料配合表の確認が必要な食品には△マークをつけています。
- 地元産の食品は△マークにしています。
- おはし、スプーン、フォークは学校で提供します。必要があれば、ご家庭から持参することも可能です。
- 給食当番の際には、必ずマスクと白衣を持参して着用してください。
- 記載栄養価は3・4年生の値です。4段階【1・2年生、3・4年生、5・6年生、7～9年生・職員】に分けて提供しています。



5/5 (月・祝) こどもの日

5/11 (日) 母の日

