



日	曜	献立名				主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
		主食	牛乳	つけるもの	おかず	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品		
10	金	ごはん	○	ソース	アジフライ じゃがいものそぼろに だいこんのみそじる	ごはん、あぶら、 じゃがいも、さとう、 かたくりこ	牛乳、アジフライ、 ぶた肉、あぶらあげ、 みそ	たまねぎ、にんじん、 だいこん、こまつな	570	21.8
13	月	ごはん	○		サワラのさいきょうやき こうやどうぶのうまに キャベツのしおこんぶあえ	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、 ギンサワラさいきょうつけ、 ぶた肉、こうやどうぶ、 しおこんぶ	こんにやく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 しょうが、キャベツ、 もやし、たまねぎ	551	31.7
14	火	しょくパン	○	いちご ジャム	フライドチキン だいこんとツナのサラダ ABCスープ	パン、いちごジャム、 かたくりこ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン	しょうが、にんにく、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、キャベツ	527	24.3
15	水	ごはん	○		ポークしゅうまい（2こ） ぶた肉としらたきのいためもの トッポギいりわかめスープ	ごはん、あぶら、 さとう、トッポギ	牛乳、しゅうまい、 ぶた肉、とり肉、わかめ、 なると	しらたき、えだまめ、 しょうが、たまねぎ、 キムチ、チンゲンサイ、 にんじん	544	23.3
16	木	ごはん	○		ホキのいそペフライ たけのこきんぴら さわにわん	ごはん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、 ホキいそペフライ、 ぶた肉、さつまあげ、 とり肉	たけのこ、にんじん、 こんにやく、だいこん、 ごぼう、こまつな、 しいたけ	512	21.3
17	金	スパゲッティ	○		つけナポリタン やきウインナー こまつなのサラダ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、ベーコン、 チーズ、ウインナー	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、 にんにく、トマト、 こまつな、キャベツ	595	25.9
1ねんせい きゅうしよくかいし										
20	月	ツイストパン	○		ポテトコロッケ はるキャベツのサラダ ミネストローネ	パン、ポテトコロッケ、 あぶら、さとう、 マカロニ	牛乳、ベーコン	キャベツ、とうもろこし、 にんじん、きゅうり、 たまねぎ、にんにく、 トマト	584	18.5
21	火	こどもパン スライス	○		ハンバーグのケチャップソース キャロットサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 イタリアンドレッシング、 じゃがいも	牛乳、ハンバーグ、 ハム、とり肉	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、 セロリ	551	24.7
22	水	むぎごはん	○		ポークカレー ごぼうサラダ きよみオレンジ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 ごむぎこ、バター、 ごまドレッシング	牛乳、ぶた肉	しょうが、にんにく、 たまねぎ、にんじん、 りんご、ごぼう、 とうもろこし、 きよみオレンジ	651	22.5
23	木	ごはん	○		サケのしおやき ひじきとだいずのいために はるキャベツのとんじる	ごはん、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ひじき、だいず、 さつまあげ、サケ、 ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しらたき、にんじん、 ごぼう、キャベツ、 だいこん、しょうが	543	26.4
24	金	ちゅうかめん	おちゃ		しおラーメン はるまき フルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、 あぶら、はるまき、セリー	ぶた肉	おちゃ、キャベツ、ねぎ、 もやし、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、 とうもろこし、きくらげ、 にんにく、しょうが、 ミックストフルーツ	575	14.5
27	月	たけのこ ごはん	○		イカのサラサあげ キャベツのさっぱりあえ さくらかまぼこのすましじる いちごクレープ	たけのこごはん、 かたくりこ、あぶら、 いちごクレープ	牛乳、イカ、とり肉、 かまぼこ、わかめ	しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、 たまねぎ	626	24.7
28	火	くろパン	ヨー グル ト		プレーンオムレツ ココロソテー コーンチャウダー	パン、あぶら、 じゃがいも、さとう、 ごむぎこ、バター	コーヒーミルク、 オムレツ、ウインナー、 とり肉、牛乳、 なまクリーム	えだまめ、にんじん、 たまねぎ、とうもろこし	634	25.7
30	木	ごはん	○		サバのぶんかぼし きりほしだいこんのいために わかだけじる	ごはん、あぶら、さとう	牛乳、サバぶんかぼし、 あぶらあげ、とり肉、 とうふ、わかめ	ゆでほしミック、 しらたき、しいたけ、 たけのこ、ほうれんそう	553	23.8

★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ★ 献立表について質問等がありましたら、
 第1学校給食センター（TEL2949-3740）までご連絡ください。
 ★ 各校共通の献立表になっています。欠食日等は、各校の行事予定表をご確認ください。
 ★ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方はお問い合わせください。
 ★ 乳・卵の食物アレルギー代替食品がある場合は★マークがつきます。



平均栄養量

573 23.5



献立表の見方を紹介します



献立表には給食に使われている食品を、体内での主な働きによって3つに分類して記載しています。
 給食を完食することで、バランスよく食品の栄養素を体に取り込むことができます。
 好き嫌いを問わず何でも食べて健康な体を作りましょう。



日	曜	主食	牛乳	つけるもの	おかず	主な食品名			エネルギー kcal	たん白質 g
						黄 おもにエネルギーのもとになる食品 (炭水化物・脂質を多く含む食品)	赤 おもに体をつくるもとになる食品 (たんぱく質・カルシウムを多く含む食品)	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品 (ビタミン・ミネラルを多く含む食品)		
27	月	たけのこ ごはん	○		①イカのサラサあげ ②キャベツのさっぱりあえ ③さくらかまぼこのすましじる ④いちごクレープ	たけのこごはん かたくりこ、あぶら いちごクレープ	牛乳、イカ、とり肉 かまぼこ、わかめ	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん たまねぎ	626	24.7

主食
(ごはん・パン・めん)

①主菜(肉・魚・卵料理など) ②副菜(野菜料理など)
③汁物・煮物・丼物 ④果物・デザート

飲み物
(牛乳・コーヒーミルク・お茶など)
牛乳の日は○で表記されます。

添加物
(ソース・ケチャップなど)

その日に使っている主な食品を
3色食品群別に記載しています。

3・4年生の栄養価を
記載しています。