



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 かけるもの	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	子供パン スライス	○		ハンバーグのデミグラスソース キャロットサラダ 野菜スープ	パン、 コーンクリームドレッシング、 じゃが芋、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ハム、ハンバーグ	人参、とうもろこし、 キャベツ、玉ねぎ、セロリ	684	28.0
13	月	ご飯	○		鯖の甘辛揚げ 筍きんぴら 沢煮椀	ご飯、油、砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鯖身粉付、豚肉、 さつま揚げ、鶏肉	筍、人参、こんにゃく、 大根、ごぼう、小松菜、椎茸	690	29.9
14	火	ご飯	○		ポークしゅうまい（2個） 豚肉と白滝の炒め物 トッポギ入りわかめスープ	ご飯、油、砂糖、トッポギ	牛乳、しゅうまい、豚肉、 鶏肉、わかめ、なると	白滝、枝豆、生姜、玉ねぎ、 キムチ、チンゲン菜、人参	704	28.7
15	水	ご飯	○		イカのサラサ揚げ 高野豆腐のうま煮 辛子和え	ご飯、片栗粉、油、砂糖	牛乳、イカ、豚肉、高野豆腐	生姜、こんにゃく、人参、 筍、椎茸、もやし、小松菜、 玉ねぎ	754	36.8
16	木	黒パン		コーヒー ミルク	鶏肉のガーリック焼き フレンチサラダ コーンチャウダー	パン、砂糖、油、じゃが芋、 小麦粉、バター	コーヒーミルク、ベーコン、 鶏肉、牛乳、生クリーム	キャベツ、きゅうり、人参、 玉ねぎ、とうもろこし、 にんにく	699	30.0
17	金	ご飯	○		ホキの磯辺フライ じゃが芋のそぼろ煮 大根の味噌汁	ご飯、油、じゃが芋、砂糖、 片栗粉	牛乳、ホキ磯辺フライ、豚肉、 油揚げ、味噌	玉ねぎ、人参、大根、小松菜	670	22.9
20	月	ご飯	○		鯖の文化干し 切干大根の炒め煮 若竹汁	ご飯、油、砂糖	牛乳、鯖文化干し、油揚げ、 鶏肉、豆腐、わかめ	ゆで干しミックス、白滝、 椎茸、筍、ほうれん草	689	28.2
21	火	ツイストパン	○		ポテトコロッケ 春キャベツのサラダ ミネストローネ	パン、ポテトコロッケ、油、 砂糖、マカロニ	牛乳、ベーコン	キャベツ、とうもろこし、 人参、きゅうり、玉ねぎ、 ピーマン、セロリ、 にんにく、トマト	701	21.6
22	水	ご飯	○		鯖の塩焼き ひじきと大豆の炒め煮 春キャベツの豚汁	ご飯、油、砂糖、じゃが芋	牛乳、ひじき、大豆、 さつま揚げ、鯖、豚肉、 豆腐、油揚げ、味噌	白滝、人参、ごぼう、 キャベツ、大根、生姜	674	31.7
23	木	中華麺		お茶	塩ラーメン 春巻 フルーツポンチ	中華麺、ごま、油、春巻、 ゼリー	豚肉	お茶、キャベツ、もやし、 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、 ねぎ、とうもろこし、 きくらげ、にんにく、生姜、 ミックストフルーツ	711	18.6
24	金	麦ご飯	○		ポークカレー 焼きウインナー ごぼうサラダ	麦ご飯、油、じゃが芋、 はちみつ、小麦粉、バター、 ごまドレッシング	牛乳、豚肉、ウインナー	生姜、にんにく、玉ねぎ、 人参、りんご、ごぼう、 とうもろこし	918	30.5
27	月	スパゲッティ	○		つけナポリタン ブレンオムレツ コロコロソテー	スパゲッティ、油、砂糖、 片栗粉	牛乳、ベーコン、チーズ、 オムレツ、ウインナー	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ、にんにく、 トマト、枝豆、とうもろこし	850	37.0
28	火	たけのこご飯	○	ソース	鱈フライ 小松菜のサラダ 桜かまぼこのすまし汁 いちごクレープ	たけのこご飯、油、砂糖、 いちごクレープ	牛乳、アジフライ、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、わかめ	小松菜、キャベツ、人参、 玉ねぎ	783	29.0
30	木	食パン	○	いちご ジャム	フライドチキン 大根とツナのサラダ ABCスープ	パン、いちごジャム、片栗粉、 油、砂糖、マカロニ	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン	生姜、にんにく、大根、 人参、玉ねぎ、キャベツ	652	29.6

★ 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

727

28.8



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。
好き嫌いせずに何でも食べて健康な体を作りましょう。

28	火	たけのこ ご飯	○	ソース	①鱈フライ ②小松菜サラダ ③桜かまぼこのすまし汁 ④いちごクレープ	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)	783	29.0
						たけのこご飯、油、砂糖、 いちごクレープ	牛乳、アジフライ、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、わかめ	小松菜、キャベツ、人参、 玉ねぎ		

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・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。