



今月の給食給食目標		主な食材						
衛生的な食事について知識を高めよう		体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー(kcal)
日付	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・麺	油脂	脂質(g) 塩分相当(g)
1 (月)	牛丼 牛乳 お祝いクレープ	牛肉 豆乳	牛乳	菜の花 枝豆	かんひよつ たまねぎ・ねぎ しょうが・にんにく 白菜・いちご	米・麦 砂糖 こんにゃく	サラダ油	714 206 168 11
2 (火)	クロワッサン 牛乳 野菜入り肉団子 ミネストローネスープ	卵 鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 スキムミルク	トマト にんじん 枝豆	たまねぎ くわい・しょうが ねぎ・キャベツ りんご・ズッキーニ	小麦粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	ごま	691 22.7 31.9 2.4
3 (水)	チキンカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト 粉チーズ	にんじん グリーンピース	たまねぎ みかん・パイン ぶどう・もも	米・麦 じゃがいも	サラダ油	919 28.3 19.4 1.7
4 (木)	ウインナーロール 牛乳 コーンチャウダー	ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	パン じゃがいも 小麦粉	マーガリン	726 28.4 13.6 1.4
5 (金)	中華丼 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ	豚肉 いか 卵・豆腐 ナルト・わかめ	牛乳	にんじん ピーマン 枝豆	たまねぎ キャベツ しいたけ・たけのこ チンゲン菜	米・麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	756 31.5 14.3 1.5
8 (月)	麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め すまし汁 いちごプリン	豚肉 かまぼこ かつお節	牛乳	トマト 菜の花	しょうが いちご	米・麦 砂糖 お麩	サラダ油 ごま油	744 32.5 27.2 2.3
9 (火)	菜飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 けんちん汁	いわし みそ 豆腐 かつお節	牛乳	大根葉 にんじん 小松菜	ごぼう 大根	米・麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま サラダ油	751 27.8 16.4 3.1
10 (水)	地域学校園統一 アスパラとベーコンのクリーム生バスタ 牛乳 キャベツのカレーソテー はちみつレモンゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん アスパラ	キャベツ にんにく たまねぎ レモン	生バスタ 小麦粉 砂糖 はちみつ	サラダ油 バター	806 28.0 26.8 2.6
11 (木)	かき揚げ丼 牛乳 夏の肉じゃが	豚肉	牛乳	にんじん 春菊 枝豆	ごぼう たまねぎ にんにく	米・麦 じゃがいも 米粉・片栗粉 小麦粉・しらたき	サラダ油	903 24.0 24.0 2.0
12 (金)	赤飯 牛乳 豚肉のスタミナ炒め なめこの味噌汁	ささげ 豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん ピーマン	ねぎ・れんこん たまねぎ にんにく・しょうが なめこ	もち米・米 砂糖	ごま	751 33.5 11.8 2.19
15 (月)	県民の日 麦入りごはん 牛乳 厚焼き卵 ニラと春雨の炒め物 ゆばとかんぴょうの味噌汁 県民の日ゼリー	卵 かつお節 ゆば・味噌 牛肉・豆乳	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	しいたけ かんぴょう いちご	米・麦 砂糖・春雨 片栗粉 じゃがいも	サラダ油	839 29.9 22.8 2.1
16 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼魚(あじの文化干し) もやしソテー さつま汁	あじ 鶏肉 豆腐・みそ かつお節	牛乳	にら にんじん	もやし ねぎ ごぼう 大根	米・麦 さといも こんにゃく	サラダ油 ごま油	786 27.6 16.8 2.3
17 (水)	ココア揚げパン 牛乳 ポテトチーズ煮 かぶ入り野菜スープ	ベーコン	牛乳 ミルクココア チーズ	にんじん グリーンピース かぶの葉	コーン・たまねぎ キャベツ もやし・かぶ セロリ	パン グラニュー糖 じゃがいも	サラダ油 マーガリン ココア	774 25.5 22.2 2.4
18 (木)	宮っこランチ 麦入りごはん 牛乳 豚肉と宮野菜炒め 春野菜のみそ汁 ミルクプリンいちごソース	豚肉 みそ かつお節	牛乳	アスパラ トマト にら	たまねぎ にんにく キャベツ コーン・いちご	米・麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	762 27.6 15.9 1.9
19 (金)	麦入りごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 小松菜とじゃこの炒め物 五目煮豆	鶏肉 ちりめんじゃこ さつま揚げ 大豆・豚肉	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	しょうが ごぼう	米・麦 片栗粉 こんにゃく ざらめ	サラダ油 ごま油	896 34.3 27.7 1.8
22 (月)	キーマカレー 牛乳 大根のペペロンチーノ炒め ミニフィッシュ	豚肉 いわし	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト 大根の葉	たまねぎ 大根・もやし にんにく セロリ	米・麦	ごま サラダ油 バター	917 27.2 26.0 2.0
23 (火)	麦入りごはん 牛乳 サバの香辛焼き 切干大根のボン酢炒め 牛肉とごぼうの煮物	さば 牛肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	にんにく 切干大根 ごぼう しょうが	米・麦 砂糖 こんにゃく	ごま油 すりごま サラダ油	833 35.0 25.0 2.2
24 (水)	シュガートースト 牛乳 野菜とツナのソテー ミートボールと野菜のカレー煮	まぐろ 鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン サラダ油	798 31.0 23.5 2.5
25 (木)	麦入りご飯 牛乳 いかの天ぷら 大根おろし 田舎汁 のりの佃煮	いか・鶏肉 豆腐・みそ かつお節	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 かんぴょう ごぼう	米・麦 パン粉・小麦粉 こんにゃく じゃがいも	サラダ油	793 26.9 18.3 2.5
26 (金)	五穀ごはん 牛乳 油淋鶏 マーボー春雨 チンゲン菜と豆腐のスープ	鶏肉・豚肉 卵 みそ	牛乳	にんじん	しょうが・にんにく たまねぎ・ねぎ チンゲン菜 しいたけ・たけのこ 春雨	米・五穀 小麦粉 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま油 ごま	863 30.5 26.0 2.3
29 (月)	麦入りごはん 牛乳 じゃこカツ 豚キムチ炒め 豆腐の中華スープ	じゃこ・たら あじ 豚肉 卵・豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	米・麦 パン粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	821 25.0 20.8 2.1
30 (火)	ハヤシライス 牛乳 ブロッコリーとキャベツのソテー 県産ヨーグルト	豚肉	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	米・麦 小麦粉	サラダ油 バター	870 28.0 21.8 1.9

♪地産地消について♪ 太字下線の食材については、地元のものを使用する予定です。

※献立は、都合により変更することがあります。

☆今月の摂取平均量☆ エネルギー629kcal、たんぱく質23.2g、脂質20.1g、塩分2.13g

★中学生一人一回あたりの摂取基準★ エネルギー830kcal、たんぱく質34g、脂質23g、塩分2.5g未満

今月の献立は教育委員会の指導により、生の野菜果物・ゆで野菜(和え物)の使用はありません。

