



日曜日	のみの	献立		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		主食	おかず	血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー kcal たんぱく質 g
7・月				前期 始業式・入学式 給食なし			
8・火		セサミトースト	ポークビーンズ いかのカミカミサラダ	牛乳 豚肉 ウィナー いんげん豆 ひよこ豆 大豆 粉チーズ いか	黒砂糖食パン バター はちみつ グラニュー糖 ごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー トマト缶 レモン汁	585 kcal 25.4 g
9・水		チャーハン	小魚の南蛮漬 春雨スープ 果物(りんご)	牛乳 豚肉 たまご なると にぎす 鶏肉	米 ごま油 砂糖 油 でんぷん 小麦粉 ごま はるさめ	しょうが 干し椎茸 にんじん 長ねぎ こまつな たけのこ もやし えのきたけ りんご	542 kcal 24.8 g
10・木		チキン クリームライス	フレンチサラダ 果物(パイナップル缶)	牛乳 鶏肉 いんげん豆 粉チーズ 生クリーム ひよこ豆	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ エリンギ コーン こまつな キャベツ きゅうり もやし パイナップル缶	581 kcal 22.7 g
11・金		春風ごはん	鱈の西京焼き 菜の花のごま和え 田舎汁	牛乳 たまご さわら みそ 鶏肉 生揚げ 削り節	米 油 ごま油 ごま 砂糖 さといも こんにゃく	にんじん こまつな しょうが なばな キャベツ だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	566 kcal 30.6 g
14・月		たまご 卵とじうどん	きゅうりとわかめの酢の物 よもぎ団子	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ たまご いか 削り節 わかめ きな粉	無塩うどん でんぷん 砂糖 ごま 白玉粉 上新粉	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな きゅうり もやし よもぎ	624 kcal 29.0 g
15・火		一年生 給食開始 おつき 六木カレー	コーンサラダ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 レンズ豆 粉チーズ かんてん	米 麦 油 豆乳バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ にんじん ブロッコリー コーン ルグジュース みかん缶	655 kcal 22.0 g
16・水		マーボー丼	春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豆腐 豚肉 豚レバー 大豆 みそ 鶏肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん はるさめ ごま	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり こまつな ぶなしめじ	555 kcal 24.2 g
17・木		ミルクパン	白身魚のフライ コールスローサラダ コーンチパウダー	牛乳 たら あさり 鶏肉 ベーコン いんげん豆 豆乳 生クリーム	ミルクパン 小麦粉 油 パン粉 砂糖 じゃがいも バター	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン エリンギ	573 kcal 28.7 g
18・金		かやくご飯	たまご焼き わかめと切干大根の和えもの 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご くきわかめ わかめ いか 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	ぶなしめじ にんじん ごぼう 玉ねぎ 干し椎茸 切干だいこん キャベツ きゅうり だいこん 長ねぎ	561 kcal 27.1 g
21・月		ひじきふりかけ ごはん	ししゃもの磯辺揚げ おかか和え けんちん汁	牛乳 ひじき ししゃも あおのり かまぼこ 削り節 鶏肉 生揚げ	米 砂糖 ごま 小麦粉 油 さといも こんにゃく	にんじん もやし こまつな えのきたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	546 kcal 23.2 g
22・火		照り焼き ツナドッグ	たまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ツナ ピザチーズ ベーコン たまご プレーヨーグルト	無塩パン 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも でんぷん はちみつ	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン にんじん ブロッコリー アロエ缶 パイン缶 みかん缶	575 kcal 24.2 g
23・水		ソース焼きそば	スパイシーポテト 豆腐と野菜のスープ	牛乳 豚肉 いか 大豆 鶏肉 豆腐	中華めん 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 干し椎茸 こまつな	549 kcal 27.6 g
24・木		ココアパン	ポテトのミートグラタン イタリアンスープ 果物(いちご)	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆 ピザチーズ 鶏肉 たまご 粉チーズ	ココアパン じゃがいも ごま 豆乳バター 油 小麦粉 砂糖 パン粉	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな いちご	563 kcal 26.7 g
25・金		ごはん	サバの香味焼き 五色和え 真だくさんみそ汁	牛乳 さば 生揚げ みそ	米 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが 長ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ コーン だいこん	564 kcal 26.8 g
28・月		のりの佃煮 ごはん	肉じゃが からし和え 果物(オレンジ)	牛乳 もみり 豚肉 生揚げ ささかまぼこ	米 砂糖 でんぷん こんにゃく 油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 もやし さやいんげん こまつな はくさい オレンジ	549 kcal 22.7 g
29・祝火				昭和の日			
30・水		わかめごはん	レバーの甘辛揚げ シーフードサラダ 五目スープ	牛乳 わかめ 豚レバー 大豆 むきえび いか 鶏肉 豆腐	米 ごま 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油	しょうが ごぼう キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ こまつな 長ねぎ	581 kcal 27.9 g



給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、家庭で不足しがちな栄養素がとれるように考慮しながら、栄養バランスのよい給食をつくっていますので残さずに食べましょう。



※ 都合により献立が変わる場合もありますので、ご了承ください。

Q. どうして給食には毎日牛乳が出るの？

A. 日本人は、カルシウムの摂取量が不足しているといわれています。給食がある日とない日では、給食のある日の方がカルシウムの摂取量が多いという研究結果が出ています。給食に出る牛乳は、成長期に大切なカルシウム摂取に役立っています。

