

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
2月	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			637 26.6
		なまあ 生揚げとキムチの炒り煮	油、砂糖、でん粉	豚肉、生揚げ、昆布	人参、玉ねぎ、にら、白菜 もやし、大根、にんにく ねぎ、生姜	
		ポテチサラダ	油、砂糖、じゃが芋		キャベツ、きゅうり、小松菜 コーン、玉ねぎ	
3火	○	ひな祭り献立 ～ちらし寿司と菜の花のお浸し、桜もちを提供します。～				592 24.0
		ひな寿司	米、砂糖、でん粉、油	えび、鶏卵	人参、干しいたけ、蓮根 かんぴょう、さやえんどう	
		きびなごカレー揚げ	油、パン粉、でん粉、小麦粉	きびなご		
		菜の花のお浸し			なばな、小松菜、もやし	
		桜もち	もち米、砂糖	小豆、寒天		
4水	○	ソイソイ丼	米、麦、油、砂糖、小麦粉 でん粉	大豆、豚肉、ベーコン	春菊、玉ねぎ、トマト	606 29.2
		なめこ汁	里芋	油揚げ、わかめ	大根、なめこ、ねぎ	
5木	○	黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			640 26.6
		ポテトのミートソース和え	じゃが芋、油、小麦粉 砂糖、でん粉	豚肉、大豆、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参 エリンギ、グリーンピース トマト	
		ツナ入り海藻サラダ	砂糖、油、ごま	海藻ミックス、ツナ	大根、きゅうり、コーン	
6金	○	地粉うどん	小麦粉			594 24.3
		五目うどん	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ、なると わかめ	人参、干しいたけ、ねぎ	
		ごぼうと豆の甘辛揚げ	でん粉、油、砂糖、はちみつ	大豆	ごぼう	
		ピリ辛きゅうり	油、砂糖		きゅうり	
9月	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			570 21.0
		うましお にく 旨塩肉じゃが	油、じゃが芋、しらたき	豚肉	生姜、にんにく、玉ねぎ 人参、さやいんげん	
		いそかあ 磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
		オレンジ			オレンジ	
10火	○	トマトクリームスパゲティ	スパゲティ、油 米粉、砂糖、じゃが芋	えび、いか、ベーコン 生クリーム、白花豆、牛乳	人参、玉ねぎ、マッシュルーム にんにく、トマト	661 28.4
		野菜スープ	油	ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ コーン、えのきたけ、小松菜	
		ヨーグルト	砂糖	ヨーグルト、脱脂粉乳 寒天		
11水	○	こまつな 小松菜じゃこご飯	米、砂糖、油、ごま	ちりめんじゃこ、油揚げ	人参、大根、生姜、小松菜	641 26.3
		さばの竜田揚げ	油、でん粉	さば	生姜	
		とんじる 豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐	大根、人参、ごぼう、ねぎ	

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)		
12木	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			576 25.9	
		まいぼ とうふ 麻婆豆腐	砂糖、油、でん粉	豆腐、豚肉	人参、干しいたけ、ねぎ 生姜、玉ねぎ、たけのこ にんにく		
		えのきとわかめのナムル	ごま、砂糖、油	わかめ	小松菜、もやし、えのきだけ にんにく		
13金	○	ちゅうぶちほう せうどりょうり ほんちゆうみそ つか みる ほんぱい 中部地方の郷土料理 ～八丁味噌を使った味噌カツと、八杯食べられるくらいおいしいとされている汁物を提供します。～					630 22.3
		むぎ はん 麦ご飯	米、麦				
		みる 味噌カツ	油、小麦粉、パン粉、砂糖 でん粉	豚肉			
		はちはい じる 八杯汁	こんにゃく、じゃが芋 でん粉	豆腐、はんぺん、油揚げ	人参、ごぼう、干しいたけ ねぎ		
あさづ 浅漬け			キャベツ、きゅうり、人参				
16月	○	むぎ はん 麦ご飯	米、麦			639 24.1	
		チキンカレー	じゃが芋、油、小麦粉 バター	鶏肉、チーズ	玉ねぎ、人参、セロリー にんにく、生姜、トマト		
		マカロニサラダ	マカロニ、油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ		
17火	○	まつちや あ 抹茶揚げパン	小麦粉、砂糖、油		抹茶	617 23.2	
		とうふ 豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン はたて	人参、大根、えのきだけ 干しいたけ、チンゲン菜		
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり、コーン		
18水	○	やきにく 焼肉チャーハン	米、油、砂糖	豚肉	人参、にんにく、生姜、ねぎ チンゲン菜	590 22.8	
		ししゃもカリカリフライ	油、じゃが芋、玄米粉 でん粉	ししゃも			
		わかめと卵のスープ	でん粉	鶏卵	玉ねぎ、たけのこ、人参 コーン、小松菜		
19木	○	そつぎょう しんきゆう いわ こんだて 卒業・進級お祝い献立 ～みなさんの門出をお祝いしましょう。～					674 25.4
		てま ずし 手巻き寿司 (酢飯・海苔・玉子・納豆・ツナマヨ・ いか竜田揚げ・きゅうり)	米、砂糖、油、でん粉 マヨネーズ風ドレッシング	のり、鶏卵、大豆、いか ツナ	しょうが、きゅうり、玉ねぎ		
		けんちん じる けんちん汁	里芋、こんにゃく、油	豆腐	大根、人参、ごぼう、ねぎ 干しいたけ、ほうれん草		
		もものタルト	砂糖、米粉、油、大豆粉	豆乳	桃		

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。

☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。

今月の平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー(kcal) 619

たんぱく質(g) 25.0

給食栄養摂取基準値(中学年)

エネルギー(kcal) 650

たんぱく質(g) 21.1~32.5