

令和 8 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)	
7 木	○	端午の節句献立 ～柏餅を食べて皆さんの成長を祝います。～				610 26.5
		中華ちまき風おこわ	米、もち米、砂糖、油	焼き豚	生姜、干しいたけ、たけのこ 人参	
		さばの味噌煮	砂糖	さば		
		わかたけ汁 若竹汁		豆腐、わかめ	たけのこ、えのきたけ、人参 小松菜	
		柏餅	砂糖、米粉	小豆、寒天		
8 金	○	子供パンスライス	小麦粉、砂糖			609 19.4
		ポークコロッケ	パン粉、小麦粉、でん粉 じゃが芋、砂糖	豚肉	玉ねぎ	
		ABCスープ	油、マカロニ	ベーコン	セロリー、玉ねぎ、人参 キャベツ	
		フルーツパンチ	砂糖		黄桃、みかん、パイナップル、レモン さくらんぼ	
11 月	○	旬の献立 (新玉ねぎ) ～新玉ねぎは市内の若谷農園さんから仕入れます。よく炒めて、カレーに使用して提供します。～				578 26.2
		むぎごはん 麦ご飯	米、麦			
		さいたまキーマカレー	油、砂糖、小麦粉、でん粉	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、セロリー にんにく、生姜、小松菜 ブルーベリー、トマト	
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり コーン	
12 火	○	ツナとコーンのピラフ	米、バター、油	ツナ	玉ねぎ、コーン、グリーンピース	598 25.2
		メルルーサのレモン風味揚げ	油、でん粉、砂糖	メルルーサ	レモン	
		じゃがベースープ	油、じゃが芋	ベーコン	玉ねぎ、人参、小松菜 キャベツ	
13 水	○	むぎごはん 麦ご飯	米、麦			545 27.1
		肉豆腐	しらたき、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのきたけ	
		磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
14 木	○	わかめごはん	米、油、ごま、砂糖	わかめ		584 24.3
		ししゃもお茶の葉揚げ	パン粉、でん粉、小麦粉 油	ししゃも	煎茶	
		豚汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豚肉、豆腐	大根、人参、ごぼう、ねぎ	
15 金	○	旬の献立 (新じゃがいも) ～旬の新じゃがいもをスープでよく煮て提供します。～				608 22.3
		きな粉揚げパン	小麦粉、砂糖、油	きなこ		
		新じゃが芋のスープ煮	じゃが芋、油	鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、人参、たまごだけ コーン	
		海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン	
18 月	○	むぎごはん 麦ご飯	米、麦			572 24.6
		たまご豆腐のチリソース	油、砂糖、でん粉、油	鶏卵、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、しめじ ねぎ、にんにく、生姜 赤ピーマン	
		中華きゅうり	ごま、砂糖、油		きゅうり、にんにく、生姜	
19 火	○	四国地方の郷土料理 ～名産品のひじき、かつお、すだちを使い、汁物は“うずしお”をイメージした献立です。～				609 25.7
		ひじきのちらし寿司	米、砂糖、ごま、でん粉 油	ひじき、竹輪、鶏卵	干しいたけ、かんぴょう 人参、さやえんどう	
		かつおの漁師揚げ	油、小麦粉、パン粉、砂糖	かつお	生姜	
		うず潮汁	そうめん	なると、わかめ、豆腐	人参、大根、小松菜	
		すだちゼリー	砂糖、水あめ		すだち	

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)		
20水	○	黒パン	小麦粉、砂糖、マーガリン			625	
		ミートボールシチュー	じゃが芋、小麦粉、油 バター、牛乳	ミートボール、ベーコン 白花豆	玉ねぎ、人参、しめじ たまごだけ、グリーンピース		
		ツナ入り レモンドレッシングサラダ	油、砂糖	ツナ	キャベツ、きゅうり、人参 レモン		24.0
21木	○	麦ご飯	米、麦			584	
		揚げじゃが芋と生揚げの そばろ和え	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆		
		苳わかめのサラダ	砂糖、油	苳わかめ	キャベツ、きゅうり、もやし にんにく		20.2
22金	○	麦ご飯	米、麦			614	
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	でん粉、砂糖	ハンバーグ	玉ねぎ		
		パリパリサラダ	油、砂糖、揚げ麵		キャベツ、きゅうり、小松菜 玉ねぎ		20.4
		コーンクリームスープ	じゃが芋	ベーコン	コーン、玉ねぎ、人参 パセリ		
25月	○	ホット中華麵	小麦粉			590	
		ちゃんぽん麵の汁	油、でん粉	豚肉、えび、いか、なると	生姜、人参、ねぎ キャベツ、干ししいたけ		
		大豆のしゃりしゃり揚げ	小麦粉、油、砂糖	大豆			30.8
		えのきとわかめの和え物	油、砂糖、ごま	わかめ	もやし、小松菜、にんにく えのきだけ		
26火	○	麦ご飯	米、麦			545	
		じゃが麻婆	じゃが芋、油、砂糖 でん粉	豚肉、大豆	生姜、にんにく、ねぎ 玉ねぎ、人参、たけのこ 干ししいたけ		20.8
		中華サラダ	砂糖、はるさめ、ごま、油	わかめ	キャベツ、もやし きゅうり		
27水	○	三色混ぜご飯	米、油、砂糖、でん粉	豚肉、鶏卵	生姜、枝豆	528	
		きびなごごまフライ	ごま、油、小麦粉、砂糖 パン粉、でん粉	きびなご			27.0
		春キャベツの味噌汁		豆腐	人参、大根、しめじ キャベツ、小松菜		
28木	○	はちみつパン	小麦粉、砂糖、はちみつ			636	
		ポークビーンズ	油、砂糖、じゃが芋	ベーコン、豚肉、大豆 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト グリーンピース		
		グリーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、きゅうり アスパラガス、玉ねぎ		29.4
		ヨーグルト		ヨーグルト			
29金	○	麦ご飯	米、麦			564	
		ブルコギ	油、砂糖	豚肉	りんご、にんにく、生姜 ねぎ、にら、もやし、玉ねぎ 切り干し大根、人参		27.6
		ワンタンスープ	ワンタン、油	豚肉	人参、キャベツ、ねぎ 小松菜		
		冷凍みかん			みかん		

☆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) 588

たんぱく質(g) 24.8

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