

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火	○	端午の節句献立 ～子どもの成長を祝う行事です。柏の葉は新芽が出るまで落葉しないことから、縁起が良いとされ、端午の節句で使われます。～				
		五目おこわ	米、もち米、砂糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、椎茸、 さやいんげん	594
		いわしのみぞれ煮	砂糖、米でん粉	いわし	大根、生姜	22.3
		おひたし			小松菜、キャベツ、 もやし	
8月	○	かしわもち 柏餅	米粉、砂糖	小豆粒あん		
		むぎ 麦ごはん	米、麦			623
		おやこに 親子煮	じゃが芋、油、砂糖	鶏肉、鶏卵、生揚げ	人参、玉ねぎ、 さやいんげん	25.4
9火	○	ゆかり和え			キャベツ、胡瓜	
		なめし 菜飯	米、油	昆布、豚肉	生姜、小松菜	571
		きびなごカリカリフライ	砂糖、じゃが芋、でん粉、 米粉パン粉、玄米粉、油	きびなご	生姜	21.9
10水	○	じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	みそ	人参、大根、しめじ、 ねぎ、ほうれん草	
		むぎ 麦ごはん	米、麦			677
		だいず ツナ大豆	砂糖	まぐろ、大豆	生姜	24.7
		なまあげ 生揚げとじゃが芋のそぼろ和え	じゃが芋、油、砂糖、 でん粉	豚肉、大豆、生揚げ	人参、枝豆	
11木	○	いそかあ 磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、 もやし	
		旬の献立(新じゃがいも)～旬のじゃがいもをクリーム煮で提供します。～				
		ツイストパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		588
		しん 新じゃがのクリーム煮	じゃが芋、油、米粉、 バター	鶏肉、ベーコン、チーズ、 白花豆、豆乳、牛乳	玉ねぎ、人参、エリンギ、 枝豆	21.7
12金	○	グリーンサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、 アスパラガス、玉ねぎ	
		アセロラの目 ～沖縄県の特産品で、初出荷の目がアセロラの目として制定されました。～				
		ピピンバ	米、麦、油、ごま、 砂糖、ごま油	豚肉	にんにく、生姜、もやし、 人参、小松菜、ねぎ	603
		ちゅうか 中華スープ	でん粉	豆腐、鶏卵	人参、チンゲン菜、 きくらげ	24.5
15月	○	アセロラゼリー			アセロラ	
		じごな 地粉うどん	小麦粉			
		わかめうどん	砂糖	わかめ、油揚げ	人参、ねぎ、小松菜、 えのき茸、たもぎ茸	599
		だいがくいも コロコロ大学芋	さつま芋、でん粉、油、 砂糖、はちみつ	白いんげん豆		20.8
16火	○	あさつ 浅漬け	ごま		キャベツ、胡瓜	
		旬の献立(新玉ねぎ)～揚げたホキに、みずみずしい新玉ねぎのソースをかけた献立です。新玉ねぎは市内の若谷農園さんから仕入れます。～				
		むぎ 麦ごはん	米、麦			651
		てつか 鉄火みそ	油、砂糖	大豆、京桜みそ		28.4
		しんたま ホキの新玉ソース	でん粉、油、砂糖	ホキ	にんにく、玉ねぎ	
かきたま汁	でん粉	鶏卵、わかめ	玉ねぎ、しめじ、ねぎ、 小松菜			
17水	○	旬の献立(抹茶)～新茶の時期です。人気の揚げパンを抹茶味で提供します。～				
		まっちゃあ 抹茶揚げパン	小麦粉、砂糖、油、砂糖	脱脂粉乳		602
		どうふ 豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、 帆立	人参、大根、えのき茸、 椎茸、チンゲン菜	22.6
		こんにやくサラダ	油、砂糖	こんにやく	大根、胡瓜、コーン	
18木	○	旬の献立(河内晩柑)～見た目はグレープフルーツに似ていますが、酸味は少なく食べやすい柑橘類の果物です。～				
		だいずい 大豆入りハヤシライス	米、麦、油、小麦粉、砂糖、 ブラウンルウ、でん粉、 ルウ、はちみつ	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、エリンギ、 トマト、セロリ	668
		ひじきのマリネ	砂糖、油、ごま	ひじき	大根、胡瓜、人参、枝豆	22.4
かわちばんかん 河内晩柑			河内晩柑			

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)	
19金	○	むぎ 麦ごはん	米、麦			651 26.2
		なつとう 納豆	砂糖	納豆		
		にく 肉じゃが	じゃが芋、油、砂糖、白滝	豚肉	玉ねぎ、人参、 グリーンピース	
		あ ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、 キャベツ	
22月	○	しゆん こんだて 旬の献立(かつお)	しずおかけん しんせん しょうゆ したあじ っ こつ あ ～静岡県でとれた新鮮なかつおに醤油ベースの下味を付け、パン粉付けして揚げます。～			560 24.2
		ごこくめ 五穀梅じゃこご飯	米、麦、あわ、きび、 クリスタルライス、でん粉	じゃこ	梅	
		りょうあ かつおの漁師揚げ	パン粉、小麦粉、砂糖、 油	かつお	生姜	
		く 真だくさんみそ汁	こんにゃく、油	豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、 ねぎ、小松菜、しめじ	
23火	○	こ 子どもパンスライス	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳		604 23.1
		こまつな 小松菜メンチカツ	パン粉、小麦粉、でん粉、 砂糖、油	鶏肉、豚肉	玉ねぎ、小松菜、生姜	
		やさい 野菜スープ	油	ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ、 コーン、たもぎ苜、小松菜	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
24水	○	ちゅうかめん ホット中華麺	小麦粉			609 24.0
		タンメン	油、でん粉	豚肉、うすら卵	生姜、人参、キャベツ、 椎茸、ねぎ、チンゲン菜	
		いも あまからあ じゃが芋の甘辛揚げ	じゃが芋、油、砂糖			
		ちゅうか 中華きゅうり	砂糖、ごま油		胡瓜	
25木	○	むぎ 麦ごはん	米、麦			621 23.7
		じゃーじゃんとらふ 家常豆腐	油、砂糖、でん粉、 ごま油	生揚げ、豚肉、みそ	椎茸、人参、ねぎ、筍、 キャベツ、生姜、にんにく	
		くさ 荳わかめのチョナムル	ごま油、砂糖、ごま	荳わかめ	もやし、小松菜、 えのき苜、にんにく	
26金	○	はちみつパン	小麦粉、はちみつ、砂糖	脱脂粉乳		623 25.9
		チキンピーンズ	じゃが芋、砂糖	ベーコン、鶏肉、大豆、 チーズ	玉ねぎ、人参、トマト、 グリーンピース	
		コーンサラダ	砂糖、油		キャベツ、胡瓜、コーン、 玉ねぎ	
29月	○	やまぐちけん きょうどりょうり 山口県の郷土料理	やまぐちけん とりにく ぶん っ あ ～山口県のソウルフードです。鶏肉とごぼうにでん粉を付けて揚げ、あまから から こんだて 甘辛ダレに絡めた献立です。～			655 28.1
		むぎ 麦ごはん	米、麦			
		チキンチキンごぼう	でん粉、油、砂糖	鶏肉	ごぼう、枝豆	
		わかめスープ	でん粉	わかめ、豆腐、ベーコン	人参、筍、えのき苜、 ねぎ	
30火	○	キムチチャーハン	米、ごま油、砂糖	昆布、焼き豚	白菜、大根、人参、ねぎ、 にんにく、生姜、ピーマン	561 20.6
		ししゃもフリッター	小麦粉、砂糖、油 とうもろこしでん粉、 コーンフラワー	ししゃも		
		ナムル	ごま油、砂糖、ごま		もやし、胡瓜、生姜、 にんにく	
31水	○	むぎ 麦ごはん	米、麦			604 22.2
		てづく 手作りふりかけ	ごま	じゃこ、かつお節、 青のり		
		いも じゃが芋のカレー醤油煮	じゃが芋、油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、 グリーンピース	
		こまつな 小松菜とわかめのサラダ	砂糖、ごま油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	

☆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)	614
たんぱく質(g)	23.8
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