

令和 6 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)	
3月	○	ひな祭り献立 ～ちらし寿司と菜の花和え、桜もちを提供します。～				
		ひな寿司	米、砂糖	錦糸卵、えび	人参、椎茸、かんぴょう、蓮根、枝豆	593
		いわしのかぼす味噌煮	砂糖、米粉	いわし、みそ	かぼすソース	23.0
		菜の花和え			菜花、小松菜、もやし	
		桜もち	砂糖、もち米	小豆、寒天	桜葉塩漬	
4月	○	麦ご飯	米、麦			643
		ひじきのふりかけ	砂糖、ごま	ひじき、かつお節		26.8
		鶏のから揚げ	でん粉、油、砂糖	鶏肉	生姜	
		みそけんちん汁	油、じゃが芋	かまぼこ、豆腐、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ、小松菜	
5月	○	こぎつね寿司	米、油、砂糖	昆布、鶏肉、油揚げ	人参、さやえんどう	575
		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	23.3
		切干大根のみそ汁		みそ	切干大根、ごぼう、ねぎ、えのき、小松菜	
6月	○	季節を感じる献立(ミモザ) ～ミモザの花をイメージした、炒り卵入りのサラダです。～				
		ぶどうパン	小麦粉、砂糖	脱脂粉乳	乾ぶどう	698
		ポテトのミートソース和え	じゃが芋、油、ハヤシルウ	豚肉、大豆、チーズ	にんにく、玉ねぎ、人参、トマト、エリンギ、グリーンピース	28.8
		ミモザサラダ	油、砂糖	鶏卵	キャベツ、胡瓜、人参	
7月	○	ビビンバ	米、麦、油、ごま、砂糖	豚肉	にんにく、生姜、もやし、人参、小松菜、ねぎ	684
		揚げ餃子	でん粉、砂糖、小麦粉、油、大豆粉	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、にんにく、生姜	27.2
		トックスープ	トック、油	鶏肉	チンゲン菜、ねぎ、人参	
10月	○	中部地方の郷土料理 ～八丁味噌を使ったみそカツ丼と、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。～				
		みそカツ丼	米、麦、米粉パン粉、砂糖、マッシュポテト、でん粉、油	豚肉、みそ		599
		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、椎茸、ねぎ	24.7
		浅漬け			キャベツ、胡瓜、人参	
11月	○	大豆入りひじきご飯	米、油、砂糖	大豆、鶏肉、ひじき、油揚げ	人参、枝豆	582
		肉団子	パン粉、油、砂糖、水あめ	鶏肉	ごぼう、玉ねぎ、人参、蓮根、ねぎ	26.2
		じゃが芋のみそ汁	じゃが芋	みそ	大根、しめじ、ねぎ、小松菜	

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水	○	地粉うどん	小麦粉			643	
		五目うどん	砂糖	鶏肉、油揚げ、なると、わかめ	人参、椎茸、ねぎ		
		五色かき揚げ	さつまいも、米粉、油		玉ねぎ、人参、コーン、小松菜	25.8	
		ごま和え	ごま、砂糖		ほうれん草、もやし		
13木	○	ライスボール	米粉、小麦粉、マーガリン、砂糖	脱脂粉乳		621	
		ポークビーンズ	油、じゃが芋、砂糖	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		
		小松菜とわかめのサラダ	砂糖、油	わかめ	小松菜、胡瓜、コーン	25.8	
14金	○	ポークカレーライス	米、麦、じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、バター	豚肉、チーズ	玉ねぎ、人参、生姜、トマト、にんにく	662	
		海藻サラダ	油、砂糖、ごま	海藻ミックス	胡瓜、大根、コーン		
		ヨーグルト		ヨーグルト		22.1	
17月	○	キャラメル揚げパン	小麦粉、砂糖、油	脱脂粉乳		599	
		豆腐のスープ煮	油、でん粉	鶏肉、豆腐、ベーコン、ほたて	人参、大根、えのき、椎茸、チンゲン菜		
		コールスローサラダ	油、砂糖		キャベツ、胡瓜、コーン	22.6	
18火	○	旬の献立(清見オレンジ) ~温州みかんとトロピタオレンジを合わせた品種です。みずみずしく、酸味も少ないのが特長です。~					594 19.4
		麦ご飯	米、麦				
		じゃが麻婆	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆、みそ	生姜、にんにく、ねぎ、玉ねぎ、人参、筍、椎茸		
		春雨サラダ	春雨、油、砂糖		人参、胡瓜、もやし		
		清見オレンジ			清見オレンジ		
19水	○	卒業祝い献立 ~お世話になった6年生の門出をお祝いしましょう。~					586 24.9
		手巻き寿司 (酢飯・海苔・玉子・納豆・ツナマヨ・いか電田揚げ・きゅうり)	米、砂糖、油、でん粉、マヨネーズ風ドレッシング、コーンスターチ	海苔、鶏卵、大豆、いか、まぐろ	生姜、きゅうり、玉ねぎ		
		沢煮椀	でん粉	鶏肉、麩	ごぼう、人参、椎茸、大根、ねぎ、みつば		
		お祝いいちごゼリー	砂糖、水あめ、油	豆乳クリーム	いちご		

☆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) 622

たんぱく質(g) 24.7

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