

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
24月	ポークカレーライス ポパイサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	豚モモ肉、ロース ハム	ヨーグルト(全 脂無糖)、牛乳	精白米、県産玄米入り 十穀米、強化米、じゃ がいも、上白糖、グラ ニュー糖	米油、オリ ブ油	人参、冷凍ほう れん草	玉葱、りよくとうもや し、冷凍とうもろこし、 パインアップル缶詰、 冷凍ブルーベリー、パ ナナ、レモン果汁	893 kcal 29.6 g 23.6 g 2.6 g
25火	麦ごはん 味噌汁 冷しゃぶ(ごまだれ) ひじき炒め煮 梅おかか和え 牛乳	みそ、冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐、豚モモ肉、 ちくわ、冷凍大豆 (国産)、かつお 節	乾燥ひじき、牛 乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、上白糖、三温糖	ごま(い り)、米油	青ピーマン、赤 ピーマン、人参	なす、えのきたけ、りよ くとうもやし、キャベ ツ、乾燥椎茸、きゅう り、梅干し	788 kcal 36.5 g 25.4 g 2.6 g
26水	麦ごはん 味噌汁 さけの塩焼き 精進揚げ 酢の物 アイス大福、牛乳	みそ、油揚、冷凍 さけ切身	牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、薄力粉、てんぷら 粉、上白糖	米油、ごま (いり)	にら、西洋かぼ ちや、青ピーマ ン、オクラ	ぶなしめじ、りよくと うもやし	849 kcal 32.2 g 26.3 g 2.3 g
27木	麦ごはん 味噌汁 五目玉子焼き かき揚げ 梨 牛乳	みそ、冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐、たまご、冷 凍大豆(国産)	みついしこん ぶ(だし用)、乾 燥ひじき、さくら えび、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、上白糖、てんぷら 粉	米油	人参	なめこ、大根、ねぎ、し いたけ、玉葱、冷凍とう もろこし、なし	811 kcal 30.5 g 26.7 g 2.4 g
28金	麦ごはん スープ カレーマポー豆腐 中華くらげ 青梅ゼリー 牛乳	うずら卵水煮缶 詰、鶏ひき肉、み そ、もめん豆腐、 冷凍中華くらげ	牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給 用)、かたくり粉、上 白糖	米油、ごま 油、ごま(い り)	冷凍ほうれん 草、人参、赤ピー マン	しいたけ、生姜、ねぎ、 乾燥椎茸、たけのこ水 煮、冷凍グリーンピース、 きゅうり	799 kcal 31.9 g 25.9 g 2.8 g
31月	麦ごはん スープ 白身魚のソテー(バターソース) 粉ふき芋 ラタトゥイユ 冷凍みかん、牛乳	たまご、冷凍たら 切身、ベーコン	わかめ(乾燥、 水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、かたくり粉、じゃ がいも、三温糖	有塩バター、 オリーブ油	人参、トマト	なす、玉葱、黄ピーマ ン、冷凍みかん	760 kcal 28.7 g 18.7 g 2.5 g
1火	麦ごはん 味噌汁 巣ごもり卵 五目煮 からし和え 牛乳	みそ、油揚、鶏ひ き肉、たまご、冷 凍大豆(国産)、 さつま揚げ、ちくわ	角切昆布、牛乳	精白米、強化米、強化 麦(無圧偏・学給 用)、板こんにやく、 三温糖	有塩バター、 米油	にら、人参、さや いんげん	キャベツ、りよくとう もやし、冷凍とうもろ こし、ごぼう、乾燥椎茸	754 kcal 31.8 g 24.7 g 2.8 g
2水	麦ごはん スープ チンジャオロース 伴三条 杏仁フルーツ 牛乳	豚モモ肉、冷凍錦 糸卵、かに風味か まぼこ	わかめ(乾燥、 水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、じゃがいも、かた くり粉、上白糖、乾燥 はるさめ、三温糖、冷 凍あわせる杏仁豆腐	ごま油、米 油、ごま(い り)	青ピーマン、赤 ピーマン	ぶなしめじ、黄ピーマ ン、生姜、ねぎ、きゅう り、みかん缶詰、黄桃缶 詰、キウイフルーツ	870 kcal 31.3 g 20.9 g 2.7 g
3木	サラダうどん ライチゼリー うまかってん 牛乳	たまご、鶏若鶏肉 胸(皮なし)	牛乳	冷凍うどん	マヨネーズ、 うまかって ん	トマト、オクラ	きゅうり、エリンギ	727 kcal 34.4 g 26.7 g 2.8 g
4金	ビビンバ 梅肉和え バナナ 牛乳	鶏ひき肉、たまご	わかめ(乾燥、 水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化米	米油、ごま 油、ごま(い り)	冷凍小松菜、人 参、オクラ	りよくとうもやし、ぶ なしめじ、梅干し、パナ ナ、レモン果汁	788 kcal 29.6 g 22.1 g 2.2 g
7月	コッペパン 県産梨ジャム スープ あじのラビゴットソース さつまいものレモン煮 とっとチーズ、牛乳	たまご、冷凍あじ 切身	牛乳	学校給食用パン、かた くり粉、薄力粉、三温 糖、さつまいも、はち みつ、上白糖	無塩バター、 オリーブ油、 とっとチー ズ	トマト	キャベツ、えのきたけ、 黄ピーマン、玉葱、きゅ うりピクルス、レモン	822 kcal 35.6 g 21.7 g 2.9 g
8火	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ちくわの磯辺揚げ キウイフルーツ 牛乳	みそ、冷凍国産鉄 Ca食物繊維強化 豆腐、豚モモ肉、 ちくわ	あおのり、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、じゃがいも、かた くり粉、てんぷら粉	米油	人参、青ピーマ ン	しいたけ、生姜、キャベ ツ、玉葱、りよくとうも やし、キウイフルーツ	801 kcal 31.7 g 22.1 g 2.8 g
9水	麦ごはん かき玉汁 和風とうふハンバーグ 揚なすゴマ味噌 ぶどう 牛乳	たまご、かつお節 (だし用)、冷凍 熟鶏とうふハン バーグ、みそ	みついしこん ぶ(だし用)、牛 乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化 米、三温糖、かたくり 粉	米油、ごま (いり)	みつば、大葉、乾 燥とうがらし	ねぎ、ぶなしめじ、大 根、なす、ぶどう	797 kcal 26.3 g 29.9 g 2.3 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
10 木	親子丼 わさび和え 梨 牛乳	かつお節(だし用)、鶏モモ肉(皮付き)、たまご	みついしこんぶ(だし用)、しらす干し、牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、三温糖		みつば、さやいんげん、人参	玉葱、えのきたけ、なし	861 kcal 36.5 g 27.3 g 2.9 g
11 金	鮭のクリームスパゲッティ スープ かぼちゃピーナツ和え アセロラゼリー 牛乳	冷凍鮭スキンレス角切、うずら卵水煮缶詰	バルメザンチーズ、牛乳	スパゲッティ、かたくり粉	オリーブ油、有塩バター、ピーナツあえの素	人参、西洋かぼちゃ	玉葱、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース、大根	852 kcal 33.7 g 25.7 g 2.7 g
14 月	麦ごはん 味噌汁 和風鶏のから揚げ お浸し 金平ごぼう カットパイン、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍本和風鶏から揚げ、かつお節	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、三温糖	米油、ごま(いり)	冷凍ほうれん草、人参、乾燥とうがらし	なす、なめこ、レモン、りょくとうもやし、ごぼう、カットパイン	794 kcal 25.8 g 26.5 g 2.2 g
15 火	麦ごはん スープ 中華風玉子焼き ナムル バナナ ミックスナッツ、牛乳	冷凍中華風玉子焼き、鶏胸肉(皮なし)	冷凍沖縄もずく、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、かたくり粉、上白糖	ごま油、ごま(いり)、ミックスナッツ	にら、赤ピーマン、乾燥とうがらし	えのきたけ、りょくとうもやし、バナナ、レモン果汁	770 kcal 30.6 g 23.8 g 2.2 g
16 水	麦ごはん スープ ポークしゅうまい ザーサイもやし 玉子ときくらげ中華炒め 梨、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍国産ポークしゅうまい、たまご	牛乳	精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、かたくり粉	ごま油	水菜、人参	ぶなしめじ、りょくとうもやし、ザーサイ、乾燥きくらげ、ねぎ、なし	786 kcal 32.1 g 24.4 g 2.7 g
17 木	麦ごはん たぬき汁 さんま梅煮 おろし和え おから炒り ぶどう、牛乳	さつま揚げ、油揚げ、冷凍さんま梅煮、おから、豚ひき肉、冷凍大豆(国産)	わかめ(乾燥、水戻し)、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、板こんにやく、かたくり粉、三温糖	米油	人参	えのきたけ、ねぎ、生姜、大根、ごぼう、乾燥椎茸、ぶどう	787 kcal 29.4 g 25.2 g 2.5 g
18 金	麦ごはん つみれ汁 揚げ豆腐ひき肉あんかけ かぼちゃの甘煮 酢の物 牛乳	冷凍つみれ、もめん豆腐、鶏ひき肉、かまぼこ	牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、三温糖、上白糖	米油	人参、西洋かぼちゃ、乾燥とうがらし	大根、ごぼう、ねぎ、生姜、玉葱、冷凍グリーンピース、きゅうり、りょくとうもやし	861 kcal 30.7 g 24.4 g 2.4 g
23 水	麦ごはん スープ 麻婆豆腐 ハニーバターポテト 即席漬 牛乳	うずら卵水煮缶詰、鶏ひき肉、みそ、もめん豆腐	冷凍沖縄もずく、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、上白糖、冷凍さつまいも、はちみつ	米油、ごま油、有塩バター	冷凍ほうれん草、人参、乾燥とうがらし	りょくとうもやし、生姜、ねぎ、生しいたけ、たけのこ水煮、冷凍グリーンピース、きゅうり、キャベツ	869 kcal 31.3 g 29.2 g 2.8 g
24 木	ゆかりご飯 スープ 白身魚と野菜の甘酢あん ツナごま和え キウイフルーツ 牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍たら切身、まぐろ缶詰(油漬フレイク)	わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、かたくり粉、上白糖	米油、ごま(いり)	減塩ゆかり、人参、青ピーマン、さやいんげん	玉葱、生しいたけ、冷凍とうもろこし、キウイフルーツ	824 kcal 30.1 g 25.1 g 2.6 g
25 金	コッペパン ブルーベリージャム クラムチャウダー オムレツ(デミグラスソースがけ) 切干大根サラダ カットパイン、牛乳	ベーコン、冷凍むきあさり、冷凍オムレツ、ちくわ	牛乳	学校給食用パン、じゃがいも	有塩バター、無塩バター	人参、ミニトマト	玉葱、ズッキーニ、とうもろこし缶詰、ぶなしめじ、マッシュルーム水煮、切干大根、カットパイン、ブルーベリージャム	829 kcal 31.5 g 23.0 g 3.3 g
28 月	キーマカレーライス ポパイサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉、ひよこ豆(ドライパック)、レンズ豆(ドライパック)、ロースハム	牛乳	精白米、県産玄米入り十穀米、強化米、上白糖	無塩バター、オリーブ油	人参、乾燥とうがらし、トマト缶詰、冷凍ほうれん草	生姜、玉葱、生しいたけ、りょくとうもやし、冷凍とうもろこし、バナナ、レモン果汁	882 kcal 29.6 g 25.2 g 2.6 g
29 火	中華丼 塩昆布和え フルーツヨーグルト 牛乳	冷凍むきえび、豚モモ肉、うずら卵水煮缶詰	塩昆布、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳	精白米、強化米、県産玄米入り十穀米、かたくり粉、三温糖、グラニュー糖、ナタデココ	米油、ごま油、白ごま(いり)	人参、乾燥とうがらし	キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、たけのこ水煮、ヤングコーン缶詰、乾燥きくらげ、にがうり、冷凍アップルマンゴーチャック、キウイフルーツ	871 kcal 34.3 g 22.9 g 2.5 g
30 水	麦ごはん スープ ポークピカタ せん切り野菜 ラタトゥイユ 梨、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、豚モモ肉、たまご、ベーコン	バルメザンチーズ、牛乳	精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、かたくり粉、三温糖	オリーブ油	冷凍ほうれん草、パセリ、青ピーマン、トマト	えのきたけ、キャベツ、なす、ズッキーニ、玉葱、黄ピーマン、なし	782 kcal 36.3 g 22.9 g 2.6 g