

| 日       | 献立名                                                      | 赤の仲間<br>血や肉になる                            |                                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                            |                | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                                      |                                            | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
|---------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>水  | コッペパン<br>県産梨ジャム<br>スープ<br>鯛のラビゴットソース<br>さつまいものレモン煮<br>牛乳 | 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、<br>冷凍真鯛(養殖)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    | 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、県産梨ジャム    | 843 kcal<br>34.0 g<br>23.7 g<br>2.6 g |
| 2<br>木  | 麦ごはん<br>スープ<br>なすと豚肉の玉ねぎだれ<br>からし和え<br>杏仁フルーツ、牛乳         | たまご、豚モモ肉                                  | しらす干し、わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳            | 精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、かたくり粉、三温糖、冷凍あわせの杏仁豆腐   | 米油、ごま油、ごま(いり)  | にら、さやいんげん                                                                             | えのきたけ、なす、玉葱、キウイフルーツ、黄桃缶詰                   | 804 kcal<br>32.3 g<br>20.7 g<br>2.3 g |
| 3<br>金  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>五目玉子焼き<br>かき揚げ<br>梨、牛乳                    | みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、たまご、冷凍国産大豆             | みついしこんぶ(だし用)、芽ひじき、しらす干し、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(揚げ油)        | 人参                                                                                    | なめこ、大根、ねぎ、生しいたけ、玉葱、冷凍とうもろこし、梨              | 830 kcal<br>31.7 g<br>27.0 g<br>2.5 g |
| 6<br>月  | 麦ごはん<br>スープ<br>ピーマンの肉詰め<br>せん切りキャベツ<br>ツナごま和え<br>桃ゼリー、牛乳 | うずら卵水煮缶詰、鶏若鶏肉ひき肉、もめん豆腐、まぐろ缶詰(油漬フレーク状)     | 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、薄力粉、パン粉          | ごま(いり)         | かいわれだいこん、青ピーマン、ミニトマト                                                                  | ぶなしめじ、玉葱、キャベツ                              | 788 kcal<br>32.2 g<br>23.6 g<br>2.3 g |
| 7<br>火  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>冷しゃぶ(ごまだれ)<br>ひじき炒め煮<br>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、冷凍国産大豆、かつお節   | 芽ひじき、牛乳                         | 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、じゃがいも、上白糖、三温糖          | ごま(いり)、米油      | 青ピーマン、赤ピーマン、人参                                                                        | りょくとうもやし、乾燥椎茸、きゅうり、梅干し                     | 817 kcal<br>36.9 g<br>25.7 g<br>2.5 g |
| 8<br>水  | 麦ごはん<br>すまし汁<br>さばの味噌煮<br>炒り豆腐<br>酢の物、牛乳                 | かつお節(だし用)、冷凍さばの味噌煮、もめん豆腐、鶏ひき肉、たまご         | わかめ(乾燥、水戻し)、芽ひしこんぶ(だし用)、牛乳      | 精白米、強化麦(無圧偏・学給用)、強化米、きざみ庄内麩、上白糖             | 米油、ごま(いり)      | 人参、オクラ                                                                                | 乾燥椎茸、冷凍グリーンピース、りょくとうもやし                    | 805 kcal<br>34.2 g<br>29.0 g<br>2.4 g |
| 9<br>木  | コッペパンサンド(たまご)<br>わかめサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>牛乳               | たまご                                       | わかめ(乾燥、水戻し)、芽ひじき、ヨーグルト(全脂無糖)、牛乳 | 学校給食用パン、グラニュー糖                              | ごま油            | サラダ菜、ミニトマト                                                                            | 玉葱、きゅうり、冷凍とうもろこし、パインアップル缶詰、みかん缶詰、バナナ、レモン果汁 | 745 kcal<br>27.8 g<br>24.8 g<br>2.8 g |
| 10<br>金 | 麦ごはん<br>スープ<br>チンジャオロース<br>伴三条<br>キウイフルーツ、牛乳             | 冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、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、かたくり粉、上白糖、春雨、三温糖       | ごま油、米油、ごま(いり)  | 青ピーマン、赤ピーマン                                                                           | りょくとうもやし、黄ピーマン、生姜、ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ          | 758 kcal<br>30.9 g<br>21.7 g<br>2.5 g |
| 13<br>月 | オムライス<br>豆腐サラダ<br>粉ふき芋<br>牛乳                             | 鶏ひき肉、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、冷凍薄焼き玉子              | 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)、じゃがいも                      | 有塩バター          |  | 冷凍ミックスベジタブル、マッシュルーム水煮、きゅうり                 | 797 kcal<br>26.2 g<br>26.7 g<br>2.7 g |
| 14<br>火 | 麦ごはん<br>たぬき汁<br>さんま生姜煮<br>おろし和え<br>おから炒り、ぶどう<br>牛乳       | さつま揚げ、油揚げ、冷凍さんま生姜煮、蒸しかまぼこ、おから、豚ひき肉、冷凍国産大豆 | 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、板こんにゃく、かたくり粉、三温糖       | 米油             | 人参、さやいんげん                                                                             | えのきたけ、ねぎ、生姜、なめこ、大根、ごぼう、乾燥椎茸、ぶどう            | 792 kcal<br>29.6 g<br>25.2 g<br>2.5 g |
| 15<br>水 | 麦ごはん<br>すまし汁<br>揚げ豆腐ひき肉あんかけ<br>かぼちゃの甘煮<br>酢の物、牛乳         | かつお節(だし用)、もめん豆腐、鶏ひき肉、ちくわ                  | 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、かたくり粉、三温糖、上白糖          | 米油(揚げ油)、ごま(いり) | しゅんぎく、かぼちゃ、乾燥とうがらし                                                                    | ぶなしめじ、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        | 837 kcal<br>30.1 g<br>25.0 g<br>2.1 g |
| 16<br>木 | 親子丼<br>わさび和え<br>梨<br>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)、牛乳                 | 精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、三温糖                    |                | 切りみつば、さやいんげん、人参                                                                       | 玉葱、えのきたけ、梨                                 | 859 kcal<br>36.1 g<br>27.2 g<br>2.7 g |
| 17<br>金 | 麦ごはん<br>スープ<br>ポークしゅうまい<br>ナムル<br>ライチゼリー、牛乳              | うずら卵水煮缶、冷凍国産ポークシュマイ、鶏胸肉(皮なし)              | 冷凍沖縄もずく、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              | ごま油、ごま(いり)     | かいわれだいこん、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                             | 758 kcal<br>33.3 g<br>21.3 g<br>2.5 g |
| 21<br>火 | 麦ごはん<br>スープ<br>月見ハンバーグ<br>ピーナツ和え<br>みたらし豆腐団子、牛乳          | 冷凍丸目玉焼き、冷凍豆腐と鶏肉ハンバーグ、絹ごし豆腐                | 牛乳                              | 精白米、強化米、強化麦(無圧偏・学給用)、白玉粉、三温糖、かたくり粉          | ピーナツあえの素       | 西洋かぼちゃ                                                                                | 玉葱、マッシュルーム水煮、なす                            | 875 kcal<br>33.6 g<br>22.9 g<br>2.5 g |
| 22<br>水 | 麦ごはん<br>スープ<br>麻婆豆腐<br>ハニーバタースイートポテト<br>即席漬、牛乳           | たまご、鶏ひき肉、みそ、もめん豆腐                         | 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   | 人参、にら、乾燥とうがらし                                                                         | 玉葱、コーンクリーム缶詰、生姜、ねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ         | 866 kcal<br>28.8 g<br>27.3 g<br>2.7 g |
| 24<br>金 | キーマカレーライス<br>バナナ<br>とっとチーズ<br>牛乳                         | 豚ひき肉、冷凍国産大豆、レンズ豆(ドライパック)                  | 牛乳                              | 精白米、県産玄米入り十穀米、強化米                           | 無塩バター、とっとチーズ   | 人参、乾燥とうがらし、トマト缶詰                                                                      | 生姜、玉葱、ぶなしめじ、バナナ、レモン果汁                      | 873 kcal<br>30.2 g<br>25.0 g<br>2.2 g |
| 27<br>月 | 五目炊き込みご飯<br>味噌汁<br>揚げ豆腐ごまだれ<br>からし和え<br>梨、牛乳             | 鶏ひき肉、油揚げ、みそ、もめん豆腐、蒸しかまぼこ                  | わかめ(乾燥、水戻し)、牛乳                  | 精白米、もち米、強化米、じゃがいも、きざみ庄内麩、かたくり粉、上白糖          | 米油、ごま(いり)      | 人参、にら                                                                                 | ごぼう、乾燥椎茸、冷凍グリーンピース、りょくとうもやし、梨              | 783 kcal<br>27.0 g<br>24.7 g<br>3.0 g |
| 28<br>火 | 鮭のクリームスパゲッティ<br>スープ<br>トマト<br>牛乳                         | 冷凍鮭スキンス角切り、うずら卵水煮缶詰                       | バルメザンチーズ、牛乳                     | スパゲッティー(ロング)、かたくり粉                          | オリーブ油、有塩バター    | 冷凍県産ほうれん草、トマト                                                                         | 玉葱、ぶなしめじ、冷凍グリーンピース                         | 749 kcal<br>33.3 g<br>24.9 g<br>2.5 g |
| 29<br>水 | 麦ごはん<br>味噌汁<br>鶏のから揚げ<br>おひたし<br>金平ごぼう、りんご<br>牛乳         | みそ、冷凍国産鉄Ca食物繊維強化豆腐、鶏モモ肉(皮なし)、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、かたくり粉、三温糖              | 米油、ごま(いり)      | 冷凍県産ほうれん草、人参、乾燥とうがらし                                                                  | なす、なめこ、玉葱、レモン、りょくとうもやし、ごぼう、りんご             | 822 kcal<br>35.3 g<br>25.0 g<br>2.5 g |
| 30<br>木 | 麦ごはん<br>スープ<br>ポークピカタ<br>せん切り野菜<br>ラタトゥイユ<br>キウイフルーツ、牛乳  | 豚モモ肉、たまご、ベーコン                             | わかめ(乾燥、水戻し)、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、きざみ庄内麩、かたくり粉、三温糖       | オリーブ油          | パセリ、トマト                                                                               | えのきたけ、キャベツ、なす、玉葱、黄ピーマン、キウイフルーツ             | 797 kcal<br>37.2 g<br>24.0 g<br>2.7 g |