

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
1 金	麦ごはん スープ サーモンフライ せん切り野菜 豚肉ときのこのトマト煮 かぼちゃサラダ、牛乳	冷凍サーモンフライ、 豚モモ肉、国産冷凍大 豆、プレスハム	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、カロリーハーフ マヨネーズ	かいわれだいこん、青 ピーマン、人参、かぼ ちゃ	キャベツ、ぶなしめじ、 玉葱、きゅうり	859 kcal 34.0 g 25.1 g 2.6 g
4 月	麦ごはん スープ おから肉団子の酢鶏風 おかか和え 杏仁フルーツ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐、鶏ひき肉、お から、たまご、かつお節	冷凍沖縄もずく、牛乳、 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、冷 凍あわせの杏仁豆腐	米油	人参、青ピーマン、冷凍 県産ほうれん草	ねぎ、生姜、玉葱、りよ くとうもやし、黄桃缶 詰、みかん缶詰、キウイ フルーツ	849 kcal 28.4 g 24.9 g 2.2 g
5 火	ミートソースパグッティ 切干大根サラダ 粉ふき芋 牛乳	豚ひき肉、まぐろ缶詰 (油漬フレグイ)	パルメザンチーズ、わ かめ(乾燥、水戻し)、牛 乳	スパゲッティ、薄力粉、 上白糖、じゃがいも	オリーブ油、米油	人参、トマト(缶詰、ダ イス)、かいわれだい こん	玉葱、生姜、切干大根、 冷凍とうもろこし	794 kcal 32.4 g 24.8 g 2.6 g
6 水	麦ごはん 味噌汁 筑前煮 しらすおろし 梨、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐、鶏モ モ肉(皮付き)	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、 板こんにゃく、三温糖	米油 	人参	なめこ、ねぎ、ごぼう、 乾燥国産椎茸、冷凍グ リンピース、大根、梨	785 kcal 31.4 g 24.5 g 2.6 g
7 木	コッペパン 県産りんごジャム スープ たまごグラタン マリネ キウイフルーツ、牛乳	たまご、冷凍むきえび	牛乳、シュレットチー ズ	学校給食用パン、かた くり粉、マカロニ、乾燥 パン粉、上白糖	オリーブ油	かいわれだいこん、か ぼちゃ	県産りんごジャム、 りよくとうもやし、ぶ なしめじ、玉葱、きゅう り、冷凍とうもろこし、 キウイフルーツ	826 kcal 35.5 g 24.3 g 3.0 g
8 金	麦ごはん 味噌汁 福島県産牛肉メンチカツ せん切り野菜 ひじき炒め煮 からし和え 早生みかん、牛乳	みそ、県産牛肉入りメ ンチカツ、ちくわ、冷凍 国産大豆	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、きざみ庄 内麩、糸こんにゃく、三温糖	米油	赤ピーマン、人参、かい われだいこん	ねぎ、キャベツ、乾燥国 産椎茸、エリンギ、りよ くとうもやし、早生み かん	843 kcal 25.6 g 26.7 g 2.6 g
12 火	チキンカレーライス 豆腐サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏モモ肉(皮なし)、冷 凍国産鉄Ca食物繊維強 化豆腐	ヨーグルト(全脂無 糖)、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、グラ ニュー糖、ナタデココ	米油、無塩バター	人参、ミニトマト	玉葱、黄ピーマン、りん ご、冷凍ラズベリー	872 kcal 34.8 g 21.7 g 2.4 g
13 水	麦ごはん すまし汁 さばの味噌煮 炒り豆腐 わさび和え、牛乳	かつお節(だし用)、冷 凍さばの味噌煮、木綿 豆腐、鶏ひき肉、たまご	みついしこんぶ(だし 用)、しらす干し、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化米、 きざみ庄内麩、上白糖	米油	かいわれだいこん、人 参、冷凍県産ほうれん 草	乾燥国産椎茸、冷凍グ リンピース、りよくと うもやし	809 kcal 34.7 g 29.8 g 2.6 g
14 木	コッペパンサンド(ツナサラダ) わかめサラダ りんごとさつま芋の重ね煮 牛乳	まぐろフレーク缶詰	わかめ(乾燥、水戻し)、 芽ひじき、牛乳	学校給食用コッペパ ン、さつまいも、三温糖	カロリーハーフマヨ ネーズ、有塩バター	サラダ菜、ミニマト	ごぼう、きゅうり、冷凍 とうもろこし、りんご、 干しぶどう	784 kcal 27.7 g 27.3 g 2.8 g
15 金	カレーうどん 即席漬 ソファールヨーグルト うまかつてん 牛乳	豚モモ肉、豚ばら肉	乾燥細切昆布、ソフ ール元気ヨーグルト、牛 乳	冷凍うどん、かたくり 粉	米油、うまかつてん	人参、乾燥とうがらし	生姜、玉葱、ぶなしめ じ、冷凍グリーンピース、 かぶ、ゆず	757 kcal 30.9 g 26.7 g 3.1 g
18 月	麦ごはん スープ オイスターソース煮 梅ごま和え とっとチーズ、牛乳	うずら卵水煮、生揚、鶏 ひき肉	わかめ(乾燥、水戻し)、 芽ひじき、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化米、 かたくり粉、サラダ用 こんにゃく	米油、白いりごま、と っとチーズ	人参、かいわれだいこ ん	玉葱、生姜、生しいた け、りよくとうもやし、 冷凍グリーンピース、梅 干し	755 kcal 32.9 g 25.5 g 2.6 g
19 火	麦ごはん 味噌汁 さんまの立田揚げ 煮物 早生みかん、牛乳	みそ、冷凍国産鉄Ca食 物繊維強化豆腐、冷凍 さんま立田揚げ、さつ ま揚	牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化米、 玉こんにゃく、三温糖	米油 	にら、人参	りよくとうもやし、生 姜、早生みかん	772 kcal 25.6 g 26.4 g 2.1 g
20 水	汁なし担々焼きそば フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉、調製豆乳	ヨーグルト(全脂無 糖)、牛乳	蒸し中華めん、三温糖、 かたくり粉、グラ ニュー糖	米油、ごま油	人参、冷凍県産ほうれ ん草	生姜、玉葱、ぶなしめ じ、りよくとうもやし、 バナナ、レモン果汁、柿	753 kcal 31.2 g 24.7 g 2.1 g
21 木	ゆかりご飯 もずくスープ スペイン風オムレツ ピーナツ和え 梨、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐、たまご、ウイ ンナー、冷凍国産大豆	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、じゃがいも	無塩バター、ピーナツ あえの素	減塩ゆかり、トマト缶 詰、人参	玉葱、りよくとうもや し、ぶなしめじ、冷凍と うもろこし、梨	768 kcal 29.8 g 23.0 g 2.5 g
22 金	麦ごはん スープ エビチリ春巻き 塩昆布和え バナナ、牛乳	たまご、冷凍むきえび	塩昆布、牛乳	精白米、強化麦(無圧 偏・学給用)、強化米、 かたくり粉、春巻の皮、 上白糖	米油、ごま油、白いりご ま	にら、人参、ブロッコ リー、乾燥とうがらし	えのきたけ、生姜、ね ぎ、玉葱、冷凍グリン ピース、キャベツ、パナ ナ、レモン果汁	846 kcal 31.1 g 24.1 g 2.3 g
25 月	麦ごはん スープ 塩麻婆豆腐 春雨サラダ 柿、牛乳	たまご、鶏ひき肉、木綿 豆腐、まぐろフレーク 缶詰	乾燥細切昆布、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、は るさめ	米油、ごま油	人参、にら、赤ピーマン	コーンクリーム缶詰、 玉葱、ぶなしめじ、きゅ うり、柿	809 kcal 32.8 g 25.3 g 2.4 g
26 火	麦ごはん スープ チーズチキン大葉巻 せん切り野菜 ポークビーンズ ヨーグルトトレーズン、牛乳	冷凍チーズチキン大葉 巻、冷凍国産大豆、ウイ ンナー	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	米油 		えのきたけ、キャベツ、 黄ピーマン、玉葱	818 kcal 26.3 g 26.3 g 2.2 g
27 水	中華丼 りんご 牛乳	冷凍むきえび、豚モモ 肉、うずら卵水煮缶詰	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	米油、ごま油	人参	キャベツ、りよくとう もやし、ねぎ、乾燥国産 きくらげ、りんご	761 kcal 29.8 g 20.8 g 2.1 g
28 木	麦ごはん スープ 白身魚と野菜の甘酢あん ごま和え バナナ、牛乳	冷凍国産鉄Ca食物繊維 強化豆腐、冷凍養殖真 鯛切身	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、いりごま	人参、青ピーマン、かい われだいこん	玉葱、ぶなしめじ、りよ くとうもやし、バナナ、 レモン果汁	829 kcal 28.3 g 23.3 g 2.2 g
29 金	麦ごはん スープ タンダーチキン 粉ふき芋 マリネ かぼちゃパエリア、牛乳	ベーコン、鶏モモ肉(皮 付き)、冷凍むきえび	牛乳、ヨーグルト(全脂 無糖)	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、上白糖	無塩バター、オリーブ 油 	人参、かぼちゃ、赤ピー マン	玉葱、マッシュルーム 水煮、りんご、生姜、 きゅうり	882 kcal 33.9 g 26.1 g 2.9 g