

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
1 水	ごはん		精白米		728	940	20.9	24.8
	牛乳	牛乳						
	焼き栗コロッケ		じゃがいも、くり、さつまいも、植物油、パン粉、小麦粉、でんぷん					
	ベーコンと切干し大根のうま煮	ベーコン	サラダ油、上白糖、ごま、ごま油	にんじん、切干し大根、こんにゃく、むきえだまめ				
2 木	豚汁	豚肉、みそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ、しょうが	685	840	28.4	33.2
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	豚肉りんごソースかけ	豚肉	三温糖	しょうが、にんにく、りんご				
	ハムとキャベツの炒めもの	ハム	サラダ油	キャベツ、チンゲンサイ、ぶなしめじ、にんじん				
	もずくのみそ汁	豆腐、もずく、みそ		まいたけ、長ねぎ				
6 月	ごはん		精白米		592	744	24.5	29.2
	牛乳	牛乳						
	いわしの三平煮	いわし、大豆、	上白糖、でんぷん、酒粕					
	鶏肉、さつまいも、菜の花	鶏肉、さつまいも、菜の花	サラダ油、上白糖、ごま	にんじん、こんにゃく、いんげん				
7 火	かぼちゃのみそ汁	油揚げ、みそ		たまねぎ、かぼちゃ	715	923	20.4	25.0
	むぎごはん		精白米、精麦					
	牛乳	牛乳						
	チキンカレー	鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、トマト				
8 水	ブロッコリーの温野菜			ブロッコリー、かぶ、はくさい、にんじん	662	824	25.2	29.5
	バックドレッシング(イタリアン)	大豆、ベーコン	サラダ油、上白糖	たまねぎ、赤ピーマン、しいたけ、オリーブ				
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
	たこめチカツソースかけ	鱈すり身、たこ、大豆、青のり	でんぷん、上白糖、小麦粉、菜種油	キャベツ、しょうが				
	れんこん入りきんぴら	鶏肉	ごま油、ごま	ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃく、むきえだまめ				
9 木	じゃがいものみそ汁	わかめ、みそ	じゃがいも、きざみふ	長ねぎ	687	829	26.7	30.2
	黒糖ビーゼンズ	大豆	黒糖					
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
10 金	さっぱり豆腐バーグ	とり肉、豆腐	パン粉、小麦粉、でんぷん、上白糖	大根、たまねぎ、にんじん	563	714	18.1	21.8
	白菜の煮びたし	豚肉、油揚げ、かつお節	ごま油、上白糖	はくさい、にんじん、ぶなしめじ、こんにゃく				
	さつまい	鶏肉、みそ	さつまいも	にんじん、だいこん、長ねぎ				
	ゆでうどん		小麦粉					
	ジョア はちみつ風味	脱脂粉乳	上白糖、クリーム、はちみつ					
	きつねうどん汁	鶏肉、油揚げ、魚すり身		たまねぎ、干しいたけ、長ねぎ				
13 月	さつまいものかき揚げ		さつまいも、小麦粉、でんぷん、大豆油	たまねぎ、にんじん、春菊	604	773	20.8	25.4
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー	サラダ油	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん				
	ミンチチョコたい焼き(中学校のみ)	鶏卵、粉乳	小麦粉、糖類、植物油、上白糖、クリーム、でんぷん					
	ごはん		精白米					
14 火	牛乳	牛乳			629	736	20.1	22.9
	野菜しゅうまい	魚すり身、豚肉、鶏卵	小麦粉	たまねぎ、えだまめ、にんじん、しいたけ				
	マーボー春雨	豚肉	サラダ油、春雨、上白糖	しょうが、にんにく、にんじん、ピーマン、たけのこ				
	わかめと豆腐のスープ	豆腐、わかめ		たまねぎ、えのきたけ				
15 水	米粉パン		米粉、小麦粉		593	767	23.5	29.0
	牛乳	牛乳						
	ほうれんそうときのこのグラタン	牛乳、チーズ	マカロニ、小麦粉、バター、菜種油、でんぷん、上白糖	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、えのきたけ				
	ウインナーと花野菜のソテー	ウインナー	サラダ油	ブロッコリー、カリフラワー、エリンギ、コーン				
16 木	秋野菜のミネストローネ	ベーコン	オリーブオイル、じゃがいも、マカロニ	セロリ、にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、トマト、パセリ	610	765	28.0	33.4
	ミルメークココア	大豆	糖類					
	ごはん		精白米					
	牛乳	牛乳						
15 水	ソフトいかリングフライ	いか、鶏卵、大豆	パン粉、小麦粉、植物油		593	767	23.5	29.0
	豚肉と白菜の炒めもの	豚肉	サラダ油	しょうが、にんにく、はくさい、もやし、いんげん				
	いものこ汁	鶏肉	さといも	にんじん、ごぼう、こんにゃく、なめこ、せり、長ねぎ				
	ごはん		精白米					
16 木	牛乳	牛乳			610	765	28.0	33.4
	鮭の塩焼き	鮭						
	肉じゃが	豚肉、魚すり身	サラダ油、じゃがいも、上白糖、でんぷん	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん				
	キャベツのみそ汁	あつあげ、みそ		キャベツ、にんじん、長ねぎ				

きょうしゅび 給食日	こんだてめい 献立名	からだ つく しくひん あか 体を作る食品(赤)	はたらちから しくひん き 働く力になる食品(黄)	からだ きょうじょう しくひん くり 体の調子を整える食品(緑)	ねつりょう(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	しょう 小	ちゅう 中	しょう 小	ちゅう 中
17 金	むぎごはん		精白米、精麦		691	860	29.7	35.8
	牛乳	牛乳						
	高野豆腐のそぼろ炒め	鶏肉、高野豆腐、ひじき	サラダ油、上白糖	しょうが、にんじん、たまねぎ、こんにやく、コーン、むきえだまめ				
	モロヘイヤとなめこのスープ	豆腐		なめこ、モロヘイヤ、ゆず				
キャンディチーズ	チーズ							
20 月	ごはん		精白米		706	908	29.3	36.1
	牛乳	牛乳						
	さばの煮付け	さば、大豆	上白糖、小麦、コーンスターチ	たまねぎ				
	かぶのそぼろ煮	鶏肉、あつあげ	サラダ油、上白糖	にんじん、かぶ、むきえだまめ				
納豆汁	納豆、豆腐、油揚げ、みそ	さといも	なめこ、山菜、長ねぎ					
21 火	むぎごはん		精白米、精麦		749	934	23.0	27.1
	牛乳	牛乳						
	ポークカレー	豚肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、りんご、トマト				
	キャベツの温野菜			キャベツ、にんじん、ブロッコリー				
バックドレッシング(たまねぎ)		植物油、糖類、小麦	たまねぎ、パプリカ、長ねぎ、ゆず、りんご					
いちごヨーグルト	ヨーグルト							
22 水	ごはん		精白米		611	766	23.4	27.7
	牛乳	牛乳						
	とんぶり入り厚焼き玉子	鶏卵	上白糖、でんぷん、サラダ油	とんぶり				
	キャベツの煮ひたし	ベーコン、かつお節		にんじん、ぶなしめじ、キャベツ、たまねぎ、いんげん				
さんまのつみれ汁	さんま、みそ	でんぷん	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが					
バックひじきのり	のり、ひじき、大豆	小麦、上白糖						
24 金	ごはん		精白米		644	806	28.4	33.9
	牛乳	牛乳						
	さんまの塩焼き	さんま						
	豚肉と大根のうま煮	豚肉	サラダ油、三温糖、でんぷん	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、いんげん				
比内地鶏入り八杯豆腐汁	比内地鶏、豆腐		干しいたけ、長ねぎ、しょうが					
27 月	ごはん		精白米		630	761	22.5	26.0
	牛乳	牛乳						
	ショーロンポー	豚肉	ラード、春雨、でんぷん、上白糖、小麦粉、サラダ油	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが				
	豚キムチ炒め	豚肉	サラダ油、でんぷん	けのこ、もやし、にら、白菜、りんご、唐辛子				
豆腐と長ねぎのスープ	豆腐、魚すり身、わかめ		長ねぎ					
28 火	米粉パン		小麦粉、小麦粉		712	871	24.8	28.4
	牛乳	牛乳						
	チーズインハンバーグ	鶏肉、豚肉、チーズ、大豆	パン粉、豚脂、植物油、上白糖、でんぷん、小麦粉	たまねぎ、しょうが、にんじん、トマト、りんご				
	じゃがベジ炒め	ウインナー	サラダ油、じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん、いんげん				
白菜のクリームシチュー	ベーコン、牛乳、チーズ	クリーム	はくさい、たまねぎ、にんじん、コーン、いんげん					
チョコチーズ(中学校のみ)	乳、ゼラチン、大豆	植物性油脂						
29 水	ごはん		精白米		641	824	24.0	29.5
	牛乳	牛乳						
	キャベツぎょうざ	豚肉、鶏肉、大豆	小麦粉、豚脂、ごま油、上白糖、でんぷん	キャベツ、たまねぎ、にら				
	ミートボールの酢豚風	ミートボール	サラダ油、上白糖	にんじん、たまねぎ、たけのこ、むきえだまめ				
わかめスープ	わかめ、魚すり身	ごま	もやし、長ねぎ					
30 木	ごはん		精白米		640	813	27.6	33.9
	牛乳	牛乳						
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレード	しょうが、にんにく				
	豚肉ともやしの炒めもの	豚肉	サラダ油	もやし、キャベツ、にんじん、ピーマン、ヤングコーン				
大根のみそ汁	油揚げ、みそ		だいこん、だいこん葉					

食事の前と後で、きちんとあいさつができていますか？ 食事のあいさつの意味を知り、感謝の気持ちを込めて、しっかりあいさつをしましょう。

●いただきます●



山のてっぺんを、「頂(いただき)」といいます。昔、貴重な品物をもろうとき、一度頭の上に掲げ、かしまつてもらったことから生まれた言葉です。さらに食事で動物や植物の命をいただいていること、また食事を作ってくれる人や食事ができることへの感謝の気持ちを込めたあいさつとなったのです。

●ごちそうさま●



「ちそう(馳走)」とは、「走り回る」という意味です。昔、大切な人をもてなすために速くまで駆け回り、食べ物を集めてきてくれた人への感謝の気持ちを表すものとして生まれました。みなさんが毎日食事ができるのはさまざまな人の協力があるからです。そうしたすべての人の苦勞をねぎらい、感謝する気持ちであいさつしましょう。