

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			糖質	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中	
1	木	ごはん			精白米				622	748	29.2	32.1
		牛乳	牛乳									
		若鶏のごま照り焼き										
		青椒肉絲	ぶた肉		サラダ油、でん粉		たけのこ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ					
2	金	ごはん			精白米			753	866	20.2	22.7	
		牛乳	牛乳									
		いかの天ぷら	いか		小麦粉、サラダ油、でん粉							
		小女子のかきあげ	いかなご		小麦粉、サラダ油、		たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく					
5	月	ごはん			精白米			619	756	27.4	30.7	
		牛乳	牛乳									
		いわしのトマト煮	いわし		上白糖		トマト、たまねぎ					
		鶏肉と大根の煮もの	とり肉、生揚げ、大豆		サラダ油、上白糖、でん粉		だいこん、にんじん、こんにやく、いんげん、しいたけ					
6	火	ごはん			精白米、精麦			805	1001	24.8	29.3	
		牛乳	牛乳									
		チキンカレー	とり肉、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					
		ピーナツあえ	みそ		ピーナツ、上白糖		キャベツ、もやし、にんじん、コーン、アスパラガス					
7	水	ごはん			精白米			624	753	24.3	27.6	
		牛乳	牛乳									
		豆腐バーグのおろしソースかけ	とり肉、豆腐		パン粉、上白糖		たまねぎ、にんじん、だいこん					
		ちくぜん煮	とり肉		さといも、上白糖、サラダ油		たけのこ、にんじん、ごぼう、きぬさや、しいたけ、こんにやく					
8	木	ごはん			精白米			550	688	21.5	25.4	
		牛乳	牛乳									
		スコッチエッグのケチャップソースかけ	鶏卵、とり肉		パン粉、サラダ油		たまねぎ、トマト					
		はるさめ中華サラダ			はるさめ、ごま		もやし、キュウリ、パプリカ、コーン、アスパラガス					
9	金	ごはん			精白米			649	719	24.9	28.0	
		牛乳	牛乳									
		きつねうどん	かまぼこ		うどん、上白糖		わかめ、長ねぎ					
		味付けもちいなり	油揚げ		もち							
12	月	ごはん			精白米			676	866	27.3	33.6	
		牛乳	牛乳									
		さばのみそ煮	さば、みそ		でん粉、上白糖							
		肉じゃが	ぶた肉、さつま揚げ		サラダ油、じゃがいも、上白糖		たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん					
13	火	ごはん			精白米			821	1036	27.0	33.4	
		牛乳	牛乳									
		キャベツメンチカツ	とり肉、ぶた肉		パン粉、サラダ油		キャベツ、たまねぎ					
		野菜と卵のソテー	鶏卵、粉チーズ		サラダ油		キャベツ、たまねぎ、パプリカ、ほうれんそう					
14	水	ごはん			精白米			654	789	25.6	28.6	
		牛乳	牛乳									
		あじの大葉梅肉フライ	あじ		パン粉、上白糖、でん粉		梅肉、しそ					
		かぶと豚バラみそ煮込み	ぶた肉、かまぼこ、大豆、みそ		サラダ油、上白糖		しょうが、にんじん、たまねぎ、だいこん、かぶ、えだまめ					
15	木	ごはん			精白米			659	838	29.6	36.5	
		牛乳	牛乳									
		鶏肉のハーベキューソースかけ	とり肉、みそ		上白糖		たまねぎ、しょうが、にんにく、りんご					
		豚肉と野菜の中華炒め	ぶた肉		はるさめ、サラダ油		にんじん、キャベツ、たまねぎ、きくらげ、干しいたけ、しょうが					
16	金	ごはん			精白米、精麦			618		27.0		
		牛乳	牛乳									
		中華丼	いか、えび、ぶた肉、うずら卵		サラダ油、でん粉		はくさい、たけのこ、きくらげ、にんじん、きぬさや					
		わかめと長ねぎのスープ	なると		ごま		わかめ、えのきたけ、長ねぎ					
19	月	ごはん			精白米			638		27.9		
		牛乳	牛乳									
		鮭の黄金焼	鮭、鶏卵、生クリーム		マヨネーズ							
		切り干し大根の甘煮	さつま揚げ		サラダ油、ごま、上白糖、ごま油		にんじん、切り干し大根、こんにやく、えだまめ					
20	火	ごはん			精白米、精麦			817		21.2		
		牛乳	牛乳									
		きのこカレー	ぶた肉、牛乳		じゃがいも、サラダ油		たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ぶなしめじ、エリンギ、りんご、トマト、しょうが、にんにく					
		杏仁フルーツポンチ	豆乳		杏仁ゼリー		みかん、ハインアッブル、黄もも					
21	水	ごはん			精白米			620	774	26.5	31.4	
		牛乳	牛乳									
		中仙産社仲豚のりんごソースかけ	社仲豚		三温糖		りんご、しょうが、にんにく					
		カラフルサラダ					キャベツ、コーン、きゅうり、パプリカ、だいこん					
22	木	ごはん			精白米			677	849	26.6	31.8	
		牛乳	牛乳									
		いわしの蒲焼き	いわし		でん粉、サラダ油、上白糖、でん粉、ごま		しょうが					
		じゃがいものそぼろ煮	とり肉		上白糖、でん粉		にんじん、たまねぎ、いんげん、こんにやく、干しいたけ、しょうが					
23	金	ごはん			精白米			661	762	25.9	29.4	
		牛乳	牛乳									
		冷やし中華めん			冷やし中華めん							
		冷やし中華の具(ハム)	ハム				きゅうり、もやし、にんじん、わかめ					
26	月	ごはん			精白米			650	825	26.6	32.5	
		牛乳	牛乳									
		タンダーチキン	とり肉、ヨーグルト、				しょうが、にんにく					
		じゃがいものベーコン煮	ベーコン		じゃがいも、サラダ油、上白糖、でん粉		たまねぎ、にんじん、こんにやく、いんげん					
27	火	ごはん			精白米			685	841	28.3	34.2	
		牛乳	牛乳									
		背割りコッパン			コッパン							
		秋田県産ポークウインナー	ぶた肉				たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン					
28	水	ごはん			精白米			606	781	23.0	28.2	
		牛乳	牛乳									
		きざみそ入りぎょうざ	ぶた肉、とり肉		小麦粉、でん粉、サラダ油		キャベツ、たまねぎ、しそ					
		マーボーなす	ぶた肉		サラダ油、上白糖		なす、たけのこ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、にら					
29	木	ごはん			精白米			720	905	27.3	33.4	
		牛乳	牛乳									
		若鶏の唐揚げねぎソースかけ	とり肉		でんぷん、サラダ油、上白糖、ごま油		長ねぎ、しょうが、レモン					
		焼豚と野菜のはるさめ炒め	ぶた肉、鶏卵		はるさめ、サラダ油、		にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン					
30	金	ごはん			精白米、精麦			782	950	27.5	32.3	
		牛乳	牛乳									
		ほうれんそうとなめこのスープ	ぶた肉		サラダ油、上白糖		たまねぎ、パプリカ、ぶなしめじ、えだまめ					
		りんごとカルピスのゼリー	豆腐				ほうれんそう、なめこ、ゆず					