



日	曜日	献立名	主な食品と働き						エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
6	木	ごはん 牛乳 春巻 回鍋肉(ホイコーロー) コーン入り卵スープ	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそ う	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	881	29.6
7	金	横割り丸パン 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ コールスロー コンソメスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり セロリー とうもろこし	パン じゃがいも	油	795	31.8
10	月	<春の味覚を味わおう> たけのこご飯 牛乳 いなだの玉ねぎソースがけ 山菜うどん	油揚げ いなだ 鶏肉	牛乳	にんじん	たけのこ ねぎ わらび ぜんまい えのきたけ たまねぎ	アルファ化米 砂糖 でんぷん うどん	油	846	34.1
11	火	コッパン チョコトクリーム 牛乳 ホキアーモンドフライ(ソース) 小松菜とツナのソテー キャベツとベーコンのスープ	ホキ 大豆 まぐろ油漬け ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	大豆もやし キャベツ たまねぎ	パン パン粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ	油 ごま	856	30.0
12	水	麦ごはん 牛乳 横須賀海軍カレー 海藻サラダ カラマンダリン アーモンド入り小魚	鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト とさかのり いりこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ とうもろこし カラマンダリン	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	油 アーモンド	886	27.4
13	木	<旬のたけのこを味わおう> ごはん 牛乳 いか天ぷらの南蛮漬け たけのこのおかか煮 いなか汁	いか 卵 かつおぶし 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげ ん	ねぎ たけのこ だいこん	ごはん 小麦粉 でんぷん 砂糖 ふ さといも	油	805	28.5
14	金	食パン いちごジャム 牛乳 ポークビーンズ じゃがいものスープ煮 バインアップル	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ グリーンピース バインアップル いちご	パン じゃがいも ジャム	油 パ ター	835	34.2
17	月	わかめごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き すきこんぶの煮物 キャベツとえのきたけのみそ汁	銀鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ こんぶ いかなご	にんじん	大豆もやし えのきたけ キャベツ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	776	31.3
18	火	<食育の日・日本味めぐり「岩手県」> 米粉パン 牛乳 じゃじゃ麺(肉みそ・野菜・うどん) 卵スープ	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	パン 米粉 うどん 砂糖 でんぷん	油 ごま	804	37.5
19	水	<b>弁当の日(体育祭)</b>								
20	木	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ししゃもフライ(ソース) チンゲンサイとコーンのソテー	豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく とうもろこし もやし	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油	879	33.9
21	金	バターロールパン 牛乳 ハヤシチチュー キャベツとコーンのサラダ オレンジ 発酵乳	牛肉	牛乳 チーズ 発酵乳	にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし きゅうり オレンジ	パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	854	31.9
24	月	麦ごはん ふりかけ(ひじき) 牛乳 豚肉とキムチの煮物 しらす干し入り卵スープ メロン	豚肉 卵 豆腐	牛乳 しらす干し ひじき	にんじん にら こまつな	しょうが ねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ メロン	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	780	31.5
25	火	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ミートボール入りクリームシチュー フライドパンピキン 甘夏みかん	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ グリンピース マッシュルーム なつみかん	食パン じゃがいも ジャム	油	856	28.2
26	水	ごはん 味付けのり 牛乳 あじフライ(ソース) 青菜の煮浸し かぶと豆腐のごまみそ汁	あじ 豆腐 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 のり	ほうれんそ う にんじん	大豆もやし かぶ ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま	793	28.8
27	木	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら けんちん汁	さば 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげ ん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	835	33.1
28	金	ミルクパン 牛乳 ベーコンとアスパラガスのスパゲッティ 野菜スープ ゼリー入りフルーツポンチ	ベーコン えび	牛乳	アスパラガス にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ にんにく セロリー とうもろこし みかん(缶) もも(缶) バインアップル(缶) レモン	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも ゼリー	油	834	27.7
31	月	ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ 大豆と昆布の煮物 じゃがいもとさやえんどうのみそ汁	かつお 大豆 ちくわ 豆腐 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん さやえんど う	たまねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも	油	833	40.7

- ※ はしやスプーン、ランチョンマットは毎日清潔なものを忘れずに用意しましょう。
- ※ 献立内容は変更することがあります。
- ※ 給食当番は、毎週、使用した白衣と帽子・給食袋を週末に持ち帰りますので、洗濯をして次週始めに持ってくるようお願いいたします。

<給食なしのお知らせ>  
 ☆19日(水) 体育祭(全学年)  
 ☆20日(木) 科学館学習(2年)



生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準  
 ・エネルギー 830 kcal  
 ・たんぱく質 27~41.5g

◆ 今月の給食目標 ◆ ・食品とその働きについて知ろう

