



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		
2	月	<端午の節句のお祝い献立> たけのごこ飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ かきたま汁 りんごゼリー	油揚げ 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	たけのこ ねぎ しょうが	アルファ化米 砂糖 でんぷん	油	760	32.8
3日(火) 憲法記念日・4日(水) みどりの日・5日(木) こどもの日										
6	金	ごはん 牛乳 回鍋肉 春巻 中華スープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが たけのこ きくらげ とうもろこし ねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん 小麦粉	油	766	26.7
9	月	<日本味めぐり・岩手県の献立> 米粉パン 牛乳 じゃじゃ麺(うどん・肉みそ・野菜) 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	822	39.5
10	火	<旬のたけのこを味わおう> わかめごはん 牛乳 あじの照り焼き たけのこのおほかか煮 油麩入りみそ汁	あじ 豆腐 かつおぶし 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげ ん	たけのこ ねぎ	ごはん 砂糖 油麩 じゃがいも	ごま	751	36.2
11	水	食パン いちごジャム 牛乳 肉団子と大豆のトマト煮 じゃがいものスープ煮 河内晩柑 型抜きチーズ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ 河内晩柑	パン ジャム じゃがいも	バター	832	33.4
12	木	麦ごはん 牛乳 バターチキンカレー 海藻サラダ オレンジ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト クリーム わかめ とさかのり	にんじん トマト (缶)	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん 大麦 砂糖	バター 油	752	26.5
13	金	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ししゃもフライ(ソース) チンゲンサイともやしのソテー	豆腐 豚肉 えび	牛乳 ししゃも	にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが とうもろこし もやし	ごはん 砂糖 でんぷん パン粉 小麦粉	油	812	34.6
16	月	食パン りんごジャム 牛乳 クリームシチュー アパガカストとソースのソテー 甘夏みかん	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん アパガカス	たまねぎ グリルビ マッシュルーム キャベツ とうもろこし 夏みかん	パン ジャム じゃがいも	油 バ ター	762	29.8
17	火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 すきこんぶの煮物 けんちん汁	さば 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳 こんぶ いかなご	にんじん	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	791	33.5
18	水	<みやぎ水産の日> きなこ揚げパン 牛乳 ツナとパンネのトマトソース炒め 肉団子入り野菜スープ	きなこ 豚肉 鶏肉 まぐろ水煮	牛乳	にんじん トマト (缶)	にんにく たまねぎ キャベツ えのきたけ	パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	油	753	28.9
19	木	<食育の日・旬と地元の食材> 五目ごはん 牛乳 かつおの玉ねぎソースがけ 山菜うーめん カラマンダリン	鶏肉 油揚げ かつお	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ しょうが たまねぎ ねぎ わらび ぜんまい たけのこ えのきたけ カラマンダリン	アルファ化米 砂糖 でんぷん うーめん	油	802	38.2
20	金	麦ごはん 牛乳 ハヤシシチュー もやしときゅうりのレモン和え メロン	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム もやし きゅうり ほう だい	ごはん 大麦 じゃがいも 砂糖	バター	758	27.6
23	月	コッペパン チョコレトクリーム 牛乳 ホキアーモンドフライ(ソース) コールスロー コンソメスープ	ホキ ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ	パン パン粉 小麦粉	油 チョコレート クリーム	865	30.4
24	火	麦ごはん ふりかけ(ひじき) 牛乳 豚肉とキムチの煮物 中華風卵スープ パインアップル	豚肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いら こまつな	しょうが ねぎ はくさい たまねぎ ほししいたけ ほうろく	ごはん 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	740	30.3
25	水	小ミルクパン 牛乳 あんかけ焼きそば わかめスープ オレンジ	豚肉 いか えび 豆腐 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい ほししいたけ きくらげ えのきたけ ねぎ しょうが オレンジ	パン 中華麺 砂糖 でんぷん	油 ごま	832	33.6
26	木	チキンライス 牛乳 ポテトグラタン 野菜スープ アーモンド入り小魚	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ いりこ	にんじん	たまねぎ グリルビ しめじ キャベツ とうもろこし	アルファ化米 マカロニ じゃがいも	油 バター アーモンド	757	29.3
27	金	<小松菜の日> ごはん 牛乳 銀鮭の塩焼き 小松菜の炒め物 ごまみそ汁	銀鮭 まぐろ油漬 け	牛乳	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま	744	30.9
30	月	横割り丸パン 牛乳 スライス ハバークデシグ スライスかけ ポテトとコーンの重ね煮 卵スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン でんぷん じゃがいも	バター	833	35.4
31	火	ごはん 牛乳 親子丼の具 五目豆 わかめのみそ汁	鶏肉 大豆 卵 油揚げ さつま揚げ	牛乳 こんぶ わかめ	みつば にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油	774	34.0

※ 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。

◆ 今月の給食目標 ◆
 ・食品とその働きについて知ろう

<給食なしのお知らせ>

- ☆18日(水)～20日(金) 修学旅行・休業日(3年)
- ☆19日(木) 科学館学習(2年)
- ☆24日(火)～27日(金) 野外活動・休業日(2年)
- ☆26日(木) 校外学習(1年)

中学校生徒1人あたりの
 学校給食摂取基準
 ・エネルギー 830 kcal
 ・たんぱく質 27～41.5g