

| 日 曜日 | 献立名 | | | | | | | | | | | 主食材 | | | エネルギー Kcal | たんぱく g | 食塩相当 g |
|---------|-----|-----------------------|----------------------|------------------------|---------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|-----------------|-----|------|---------------|-----------|-----------|
| | 牛乳 | 主食 主にごはん・ パン・めん | 主菜 主に魚・肉・ 卵・豆腐 | 副菜 主に野菜や海藻 | 汁物 | デザート 主に果物 | 1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小 魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 淡色野菜・ きのこ・果物 | 5群 穀類・ いも・砂糖 | 6群 油脂類 | | | | | |
| 3月 | ○ | ごはん | 生揚げの とほろ煮 | 茎わかめ入り あえもの | | | 豚肉 生揚げ | 牛乳 茎わかめ | にんじん いんげん | しょうが たまねぎ だしのこ 干しいたけ もやし きゅうり | 米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 片栗粉 | 油 ごま ごま油 | 754 | 29.6 | 2.5 | | |
| 4月 | ○ | ターメリック ライス | チリコンカ ン | ツナ入り ゆで野菜 | | 果物 (メロン) | 豚肉 大豆 ひよこ豆 ツナ | 牛乳 チーズ | にんじん 赤ピーマン トマト缶 | にんにく たまねぎ 黄ピーマン キャベツ きゅうり メロン | 米 砂糖 | バター 油 ごま油 | 868 | 34.7 | 2.0 | | |
| 5月 | ○ | ごはん | 豚キムチ 豆腐 | 小松菜とひじ きのナムル | | | 豚肉 豆腐 | 牛乳 ひじき | にんじん にら ごまつな | にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ 白菜 ねぎ もやし だしのこ | 米 砂糖 片栗粉 | 油 ごま ごま油 | 780 | 31.6 | 3.3 | | |
| 6月 | ○ | ピザドッグ | | にんじん サラダ | 野菜の スープ煮 | | ベーコン ハム ツナ | 牛乳 チーズ 生クリーム | ピーマン トマト缶 パセリ ごまつな にんじん | にんにく たまねぎ マッシュル ム キャベツ きゅうり | 胚芽パン 砂糖 マカロニ | 油 バター | 753 | 34.4 | 3.7 | | |
| 7月 | ○ | 親子丼 | | 海藻入り ゆで野菜 | みそ汁 | | 鶏肉 卵 | 牛乳 わかめ | にんじん ごまつな | たまねぎ グリーンピース キャベツ もやし えのき きゅうり | 米 砂糖 じゃがいも | 油 | 742 | 31.3 | 3.8 | | |
| 10月 | ○ | ごはん | いかのかり ん揚げ | ゆで野菜 中華ドレッシ ング | 春雨スープ | | いか 鶏肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ごまつな | しょうが きゅうり キャベツ ねぎ もやし 白菜 干しいたけ | 米 砂糖 片栗粉 春雨 | 油 ごま ごま油 | 769 | 33.8 | 2.9 | | |
| 11月 | ○ | 梅ちりめん ごはん | 塩肉じゃが | はりはり ゆで野菜 | | あじさい ゼリー | 豚肉 油揚げ ゼラチン | 牛乳 わかめ じゃがいも 粉末天 | にんじん いんげん ごまつな | たまねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり ぶどうジュース | 米 砂糖 じゃがいも 塩こうじ | ごま 油 | 748 | 26.1 | 2.8 | | |
| 12月 | ○ | ごはん | 鮭の変わり みそ焼き | ゆで野菜 土佐しょうゆ | 豚汁 | | 鮭 かきかつお 豚肉 豆腐 | 牛乳 | にんじん ごまつな | にんにく しょうが 白菜 ごぼう ねぎ だいこん | 米 砂糖 片栗粉 じゃがいも | バター ごま 油 | 752 | 39.8 | 3.6 | | |
| 13月 | ○ | 定期考査（給食なし） | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14月 | ○ | ハヤシライス | | 大豆入りゆで 野菜 | | フルーツの ヨーグルト 添え | 豚肉 大豆 | 牛乳 生クリーム ヨーグルト | にんじん トマト缶 | たまねぎ にんにく しょうが エリンギ キャベツ きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイナップル | 米 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 ごま油 | 912 | 29.0 | 3.0 | 定期考査 | |
| 17月 | ○ | とほろ チャーハン | | 春雨野菜炒め | 青菜と豆腐 のスープ | | 鶏肉 卵 豚肉 豆腐 | 牛乳 | いんげん にんじん ピーマン 青梗菜 | しょうが たまねぎ もやし キャベツ | 米 砂糖 春雨 片栗粉 | 油 ごま油 | 788 | 32.9 | 3.3 | | |
| 18月 | ○ | 黒砂糖パン | ポテト グラタン | カントリー サラダ | | 果物 (さくらんぼ) | 鶏肉 えび いか | 牛乳 生クリーム チーズ | ごまつな | たまねぎ 大根 エリンギ きゅうり しもん キャベツ さくらんぼ | 黒砂糖パン 小麦粉 じゃがいも 砂糖 | 油 | 776 | 34.3 | 3.3 | | |
| 19月 | ○ | ごはん | ツナ揚げ ぎょうざ | ナムル | 卵入りコー ンスープ | | ツナ 豚肉 卵 | 牛乳 | にら にんじん ごまつな | キャベツ たまねぎ しょうが コーン もやし にんにく | 米 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 812 | 28.9 | 2.2 | | |
| 20月 | ○ | シーフード ピラフ | さわらのタ ンドリー風 | じゃがいも入 りゆで野菜 | 千切り野菜 のスープ | | ベーコン えび いか さわら | 牛乳 ヨーグルト | にんじん | たまねぎ コーン マッシュル ム にんにく キャベツ しょうが きゅうり | 米 砂糖 じゃがいも | バター 油 | 754 | 34.2 | 3.3 | | |
| 21月 | ○ | 豚肉と青菜の あんかけそば | | ゆで野菜・ たご焼きポテ ト | | | 豚肉 うずら たまご | 牛乳 青のり | にんじん 青梗菜 ごまつな 万能ネギ | しょうが にんにく 干しいたけ だしのこ たまねぎ もやし 紅しょうが | 中華麺 砂糖 片栗粉 じゃがいも | 油 ごま ごま油 | 794 | 35.8 | 3.4 | 1年生遠足 | |
| 24月 | ○ | タコライス | | | もずくと卵 のスープ | 果物 (パイナップル) | 豚肉 大豆 卵 | 牛乳 チーズ もずく | にんじん トマト缶 ピーマン ごまつな | キャベツ にんにく しょうが たまねぎ パイナップル | 米 片栗粉 | 油 | 778 | 31.2 | 3.5 | | |
| 25月 | ○ | ごまきな粉 トースト | フィッシュ & チップス | コーン入りゆ で野菜 | | | きなこ ホホキ | 牛乳 | にんじん | きゅうり キャベツ コーン たまねぎ | 食パン はちみつ 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも | マーガリン ごま 油 | 793 | 32.2 | 3.1 | 2年生移動教室 | |
| 26月 | ○ | 中華丼 | | もやしとわか めのごまじょ うゆ | | 杏仁豆腐 | 豚肉 いか かまぼこ うずら卵 | 牛乳 わかめ 粉末天 | にんじん ごまつな 青梗菜 | にんにく 白菜 もやし しょうが たまねぎ 干しいたけ だしのこ みかん缶 黄桃缶 パイナップル | 米 砂糖 片栗粉 | 油 ごま ごま油 | 790 | 30.9 | 3.3 | 2年生移動教室 | |
| 27月 | ○ | ごはん | ししゃもの スパイシー 揚げ | アスパラ入り ゆで野菜 | みそ汁 | | 生揚げ | 牛乳 ししゃも | にんじん アスパラ | キャベツ きゅうり えのき ねぎ | 米 砂糖 小麦粉 じゃがいも | 油 | 751 | 32.4 | 2.7 | 2年生移動教室 | |
| 28月 | ○ | ごはん のりの佃煮 | カレー 肉じゃが | ゆで野菜 | | | 豚肉 | 牛乳 のり ひじき | にんじん | たまねぎ グリーンピース 白菜 もやし | 米 砂糖 じゃがいも こんにゃく | 油 ごま | 765 | 27.5 | 2.6 | | |

○献立や食材は、価格・天候により変更する場合があります。

