



日 曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる もとなる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとなる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考		
						給食 なし	地場産物	
1 水	◎八十八夜献立◎							
	ごはん			こめ	554 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	くろはんべんのおちやフライ	くろはんべん	りょくちや	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	22.2 g			
	キャベツときゅうりのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり		2.2 g			
とんじる	ふたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも こめあぶら					
2 木	セルフハヤシライス							
	（むぎごはん）			こめ むぎ	592 kcal			
	（ハヤシチュー）	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	26.5 g		たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	しろみぎかなのバジルやき	メルルーサ	バジル	あぶら	2.3 g			
コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング					
7 火	うどん			うどん				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			540 kcal			
	ごもくうどんじる	かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	24.9 g		たまねぎ	
	やさいのかきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ あぶら こめあぶら でんぷん	2.2 g			
	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな					
8 水	◎県魚の日◎							
	ごはん			こめ	539 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.8 g		たまねぎ	
	かつおとだいずのあげがらめ	かつお だいず	えだまめ しょうが	でんぷん さとう こめあぶら ごま	1.7 g			
	だいこんとわかめのみそしる	わかめ みそ	だいこん にんじん たまねぎ	ふ				
9 木	こくとういりロールパン			パン こくとう	602 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	こめあぶら	23.4 g		たまねぎ	
	トマトシチュー	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	2.3 g			
	ヨーグルト	ヨーグルト						
10 金	ごはん			こめ	561 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ミートボールのてりやき	とりにく ふたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	23.7 g		しめじ たまねぎ	
	キャベツときゅうりのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	ごま さとう				
	じゃがいものみそそばろくに	ふたにく さつまあげ みそ	だけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん ひらたけ しょうが	じゃがいも しらたき さとう こめあぶら	1.4 g			
13 月	♪長泉の日♪							
	むぎごはん			こめ むぎ	594 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	ポークしゅうまい	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	24.9 g		しめじ たまねぎ	
	もやしのナムル		もやし きゅうり	ごまあぶら さとう				
しずおかけんさんぎゅういりフルコギ	ぎゅうにく みそ	ねぶかねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら ひらたけ	さとう はるさめ	1.7 g				
14 火	ごはん			こめ	509 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	さけのみそやき	さけ みそ		さとう	26.2 g	北中3年	にんじん だいこん	
	ひじきのいために	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき ごまあぶら ごま さとう	1.9 g			
	けんちんじる	とうふ	だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも こんにゃく				
15 水	ごはん			こめ	546 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	みそカツ	ふたにく みそ	にんにく	パンこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう ごま	22.3 g	北中		
	ゆでキャベツ		キャベツ		1.7 g			
	かきたまじる	とうふ たまご	しいたけ だいこん ほうれんそう	でんぷん				
16 木	セルフドッグ							
	（せわりロールパン）			パン	585 kcal			
	（フランクフルトのトマトソースがけ）	フランクフルト	トマト	さとう		長中1年 北中	たまねぎ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g			
	ポテトサラダ		とうもろこし えだまめ	じゃがいも ドレッシング				
たまねぎのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ		2.5 g				
17 金	ごはん			こめ	596 kcal			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	とりにくからあげやくみソースがけ	とりにく	にんにく しょうが はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう	24.2 g	長中1年 北中	たまねぎ しめじ	
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん					
	じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも	2.8 g			

日曜日	こんだて	あかいろのたべもの おもにからだをつくる ものになる	みどりいろのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるものになる	きいろのたべもの おもにエネルギーの ものになる	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
20 月	ちゅうかめん			ちゅうかめん	562 kcal 24.5 g 1.9 g	長小	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメン	ぶたにく やきぶた	もやし にんじん たまねぎ だけのこ こまつな にんにく	こめあぶら でんぷん			
	はるまき	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ でんぷん こめあぶら はるさめ			
	ちゅうかさラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	さとう こめあぶら			
21 火	ごはん			こめ	593 kcal 25.2 g 2.4 g	長中	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのおおやき	さば					
	きんぴらごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	こめあぶら さとう			
	ぐだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ ほうれんそう	じゃがいも			
22 水	むぎごはん			こめ むぎ	565 kcal 27.3 g 2.1 g	長中3年	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし にら にんにく キムチ	こめあぶら さとう でんぷん			
	とうふのねぎしおスープ	とうふ とりにく	キャベツ しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ	でんぷん ねぎあぶら パンこ			
	あおうめゼリー		うめかじゅう	さとう			
23 木	あげパン			パン さとう こめあぶら	577 kcal 25.6 g 2.0 g	長中	たまねぎ だいこん
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	えだまめとツナのソテー ポトフ	まぐろ とりにく	えだまめ とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	こめあぶら じゃがいも			
24 金	ごはん			こめ	580 kcal 26.2 g 2.0 g	長中	たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	すぶた たまごとコーンのスープ	ぶたにく たまご パーコン とうふ	たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ しょうが しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん こめあぶら さとう でんぷん			
27 月	ごはん			こめ	584 kcal 23.5 g 2.9 g	南小 北小 長中	たまねぎ しめじ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ さとう でんぷん こめあぶら			
	キャベツとほうれんそうのごますあえ にくじゃが		キャベツ ほうれんそう	こま さとう じゃがいも こめあぶら さとう しらたき			
28 火	ごはん			こめ	540 kcal 24.4 g 1.8 g		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ にら ねぶかねぎ	こむぎこ あぶら			
	いとかてんときゅうりのちゅうかあえ はつぼうさい	かんでん いか ぶたにく	きゅうり とうもろこし チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース にんにく しょうが	こめあぶら さとう こめあぶら でんぷん			
29 水	ごはん			こめ	616 kcal 23.6 g 1.7 g		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのカシューナッツいため ワンタンスープ	とりにく ぶたにく だいず	たけのこ たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく しょうが にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	でんぷん こめあぶら カシューナッツ こむぎこ でんぷん あぶら			
30 木	ロールパン			パン	623 kcal 26.8 g 2.2 g		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら こむぎこ			
	フレンチサラダ クリームシチュー		キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	こめあぶら さとう じゃがいも			
31 金	むぎごはん			こめ むぎ	609 kcal 22.9 g 2.4 g		たまねぎ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも こめあぶら			
	わかさぎフリッター かいそうサラダ	わかさぎ わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶりのり	キャベツ とうもろこし	こむぎこ あぶら でんぷん パンこ こめあぶら ドレッシング			



日	13(月)	28(火)	31(金)
おかず	しゅうまい	にらまんじゅう	わかさぎフリッター
小学校	2個	30g1個	2本
中学校	3個	25g2個	3本

*都合により献立を変更する場合があります。



日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考		
						給食 なし	地場産物	
1 水	◎八十八夜献立◎							
	ごはん			こめ	729 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	黒はんぺんのお茶フライ	くろはんぺん	りょくちや	パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	28.3 g			
	キャベツときゅうりのおかか和え	かつおぶし	キャベツ きゅうり		2.8 g			
豚汁	ぶたにく みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぶかねぎ	じゃがいも こめあぶら					
2 木	セルフハヤシライス			こめ むぎ	758 kcal			
	(麦ごはん) (ハヤシチュー)	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	32.2 g		たまねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	白身魚のバジル焼き	メルルーサ	バジル	あぶら	2.9 g			
	コールスローサラダ		キャベツ とうもろこし	ドレッシング				
7 火	うどん			うどん				
	牛乳	ぎゅうにゅう			704 kcal			
	五目うどん汁	かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	30.9 g		たまねぎ	
	野菜のかきあげ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	こむぎこ あぶら こめあぶら でんぷん	2.9 g			
	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな					
8 水	◎県魚の日◎					685 kcal		
	ごはん			こめ				
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.5 g		たまねぎ	
	鯉と大豆の揚げがらめ	かつお だいず	えだまめ しょうが	でんぷん さとう こめあぶら ごま	2.1 g			
	大根とわかめのみそ汁	わかめ みそ	だいこん にんじん たまねぎ	ぶ				
9 木	揚げパン			パン さとう こめあぶら	768 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	キャベツとベーコンのソテー	ベーコン	キャベツ ほうれんそう	こめあぶら	24.2 g		たまねぎ	
	トマトシチュー	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム トマト にんにく	じゃがいも こめあぶら	2.7 g			
10 金	ごはん			こめ	731 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ミートボールの照り焼き	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	30.2 g		しめじ たまねぎ	
	キャベツときゅうりのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ	こま さとう				
じゃがいものみそそば煮	ぶたにく さつまあげ みそ	たけのこ たまねぎ にんじん さやいんげん ひらたけ しょうが	じゃがいも しらたき さとう こめあぶら	1.9 g				
13 月	♪長泉の日♪							
	麦ごはん			こめ むぎ	773 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	ポークしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	31.4 g		しめじ たまねぎ	
	もやしのナムル		もやし きゅうり	こまあぶら さとう				
静岡県産牛入りフルコギ	ぎゅうにく みそ	ねぶかねぎ にんにく たまねぎ キャベツ にんじん いら ひらたけ	さとう はるさめ	2.3 g				
14 火	ごはん			こめ	652 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	鮭のみそ焼き	さけ みそ		さとう	32.1 g	北中3年	にんじん だいこん	
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ だいず	さやいんげん	しらたき こまあぶら こま さとう	2.5 g			
けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん ごぼう	じゃがいも こんにゃく					
15 水	ごはん			こめ	718 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	みそカツ	ぶたにく みそ	にんにく	パンこ でんぷん こめあぶら こまあぶら さとう こま	29.0 g	北中		
	ゆでキャベツ		キャベツ		2.4 g			
かきたま汁	とうふ たまご	しいたけ だいこん ほうれんそう	でんぷん					
16 木	セルフドッグ			パン	733 kcal			
	(背割りロールパン) フランクフルトのトマトソースがけ	フランクフルト	トマト	さとう		長中1年 北中	たまねぎ	
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.9 g			
	ポテトサラダ		とうもろこし えだまめ	じゃがいも ドレッシング				
	タマネギのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ		3.2 g			
17 金	ごはん			こめ	759 kcal			
	牛乳	ぎゅうにゅう						
	鶏肉のからあげやくみソースがけ	とりにく	にんにく しょうが はねぎ	でんぷん こめあぶら さとう	29.7 g	長中1年 北中	しめじ たまねぎ	
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん					
じゃが芋とわかめのみそ汁	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ひらたけ	じゃがいも	3.2 g				

日 曜日	献立	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
20 月	中華麺			ちゅうかめん			
	牛乳	ぎゅうにゅう			721 kcal	長小	たまねぎ
	しょうゆラーメン	ぶたにく やきぶた	もやし にんじん たまねぎ たけのこ こまつな にんにく	こめあぶら でんぷん	30.3 g		
	春巻	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ	こむぎこ でんぷん こめあぶら はるさめ	2.5 g		
中華サラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	さとう こめあぶら				
21 火	ごはん			こめ	753 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.7 g		
	鯖の塩焼き	さば					
	金平ごぼう	ぶたにく	ごぼう にんじん	こめあぶら さとう	3.0 g		
真だくさんみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぶかねぎ ほうれんそう	じゃがいも				
22 水	麦ごはん			こめ むぎ	707 kcal	長中3年	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.5 g		
	豚キムチ	ぶたにく	たまねぎ もやし いら にんにく キムチ	こめあぶら さとう でんぷん	2.8 g		
	豆腐のねぎ塩スープ	とうふ とりにく	キャベツ しいたけ ねぶかねぎ たまねぎ	でんぷん ねぎあぶら パンこ			
青梅ゼリー		うめかじゅう	さとう				
23 木	黒糖入りロールパン			パン さとう こめあぶら	676 kcal	長中	たまねぎ だいこん
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.4 g		
	枝豆とツナのソテー	まぐろ	えだまめ とうもろこし	こめあぶら			
	ポトフ	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	じゃがいも	2.8 g		
ヨーグルト	ヨーグルト						
24 金	ごはん			こめ	742 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			32.2 g		
	酢豚	ぶたにく	たまねぎ たけのこ ビーマン パプリカ しょうが	でんぷん こめあぶら さとう	2.6 g		
	卵とコーンのスープ	たまご ベーコン とうふ	しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん			
27 月	ごはん			こめ	749 kcal	南小 北小 長中	しめじ たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.9 g		
	あじフライ	あじ		こむぎこ パンこ さとう でんぷん こめあぶら			
	キャベツとほうれんそうのごま酢和え		キャベツ ほうれんそう	こま さとう	3.6 g		
肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん しょうが	じゃがいも こめあぶら さとう しらたき				
28 火	ごはん			こめ	713 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.8 g		
	にらまんじゅう	ぶたにく	キャベツ いら ねぶかねぎ	こむぎこ あぶら	2.6 g		
	糸寒天ときゅうりの中華和え	かんてん	きゅうり とうもろこし	こめあぶら さとう			
八宝菜	いか ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ クリンピース にんにく しょうが	こめあぶら でんぷん				
29 水	ごはん			こめ	796 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			29.2 g		
	鶏肉のカシューナッツ炒め	とりにく	たけのこ たまねぎ ビーマン パプリカ にんにく しょうが	でんぷん こめあぶら カシューナッツ	2.1 g		
	ワンタンスープ	ぶたにく だいす	にんじん もやし しいたけ こまつな たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら			
30 木	ロールパン			パン	811 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			33.5 g		
	ツナコロッケ	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こめこ こめあぶら こむぎこ			
	フレンチサラダ		キャベツ とうもろこし	こめあぶら さとう	3.2 g		
クリームシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう	じゃがいも				
31 金	麦ごはん			こめ むぎ	790 kcal	長中	たまねぎ
	牛乳	ぎゅうにゅう			28.4 g		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご	じゃがいも こめあぶら	3.1 g		
	わかさぎフリッター	わかさぎ		こむぎこ あぶら でんぷん パンこ こめあぶら			
海藻サラダ	わかめ くわかめ こんぶ とさかのり ぶのり	キャベツ とうもろこし	ドレッシング				



日	13(月)	28(火)	31(金)
おかず	しゅうまい	にらまんじゅう	わかさぎフリッター
小学校	2個	1個	2本
中学校	3個	2個	3本

*都合により献立を変更する場合があります。