

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(1食) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 火	ごはん			こめ	562 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チキンカツのソースがけ	とりにく		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん こめあぶら	22.6 g		にんじん 白ねぎ
	もやしときゅうりのおかかあえ	かつおぶし	もやし きゅうり				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも	2.1 g		
2 水	●北中8組作成献立●				565 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g		にんじん
	さばのごみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま			
	きりぼしだいこんのいために とうふとたまねぎのみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん さやえんどう たまねぎ	あぶら さとう じゃがいも	2.0 g		
3 木	まるがたパン			パン	572 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークハムカツ	チョップドハム		パンこ でんぷん あぶら こめあぶら	23.8 g		にんじん
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング			
	ミネストローネ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも	2.6 g		
4 金	セルフやきにくどん				583 kcal		
	ごはん			こめ			
	やきにくどんのぐ	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん	23.6 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうふとはるさめのスープ なしゼリー	ベーコン とうふ	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ なしかじゅう	はるさめ さとう みずあめ	1.7 g		
7 月	うどん			うどん	529 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	こもくうどんじる	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ひらだけ	でんぷん	23.9 g		しめじ
	ちくわのいそべてんぷら	ちくわ アオサ		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	2.5 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
8 火	ごはん			こめ	576 kcal		
	ぎゅうにゅう	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 でんぷん さとう こむぎこ	24.1 g		白ねぎ
	いとかんてんときゅうりのちゅうかあえ	かんてん	きゅうり とうもろこし	ごまあぶら さとう ごま			
	マーボードウフ	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん だけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	1.5 g		
9 水	ごはん			こめ	531 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライのソースがけ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	19.5 g		にんじん 白ねぎ
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
	かきたまじる	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	2.0 g		
10 木	ロールパン			パン	602 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくのこうそうやき	とりにく	にんにく パセリ バジル		28.7 g	長小	
	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 とうもろこし	あぶら			
	パンネのクリームシチュー	だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	パンネ じゃがいも	2.3 g		
11 金	セルフタコライス				664 kcal		
	ごはん			こめ			
	タコライスのぐ	ぶたにく だいす	たまねぎ ビーマン トマト にんにく	あぶら さとう	25.4 g	長小	
	チーズいりキャベツ	チーズ	キャベツ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			1.7 g		
14 月	ポークコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら			
	ごはん			こめ	548 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ひらつくねのあまからあんかけ	とりにく	キャベツ	あぶら でんぷん さとう	20.4 g		
	つきこんにゃくのいりに だいこんとじゃがいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん さやいんげん だいこん ねぶかねぎ	あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	2.3 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 ⁽¹⁾ たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
15 火	♪♪長泉の日♪♪				588 kcal		 あしたか牛 しめじ
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		さとう あぶら でんぶん	21.1 g		
	フレッシュサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	あぶら さとう			
16 水	あしたかぎゅういり ハッシュドビーフ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリーンピース トマト にんにく しょうが	じゃがいも	1.9 g		
	ごはん			こめ	577 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	22.0 g	北小	しめじ
	キャベツのピーナッツあえ		キャベツ さやいんげん	ピーナッツ さとう			
17 木	にくじゃが	ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらたけ グリーンピース しょうが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	1.7 g		
	●北中8組作成献立●				653 kcal		
	まるがだパン			パン			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぶん こめあぶら	25.1 g	北小	
18 金	イタリアンドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ	ドレッシング			
	コーンシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら	2.4 g		
	ごはん			こめ	572 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さわらのゆであんやき	さわら	ゆずかじゅう		27.2 g	北小	
24 木	もやしとこまつなのいそかあえ	のり	もやし こまつな				
	おやこに	とりにく なまあげ たまご	たまねぎ だけのこ にんじん グリーンピース しいたけ	しらたき あぶら さとう	1.6 g		
	ロールパン			パン	597 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	さとう でんぶん こめあぶら	30.5 g		しめじ
25 金	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	ウインナーとだいすのトマトに	ウインナー だいす	たまねぎ にんじん ひらたけ さやいんげん トマト	じゃがいも あぶら さとう	2.2 g		
	〇お月見献立〇				574 kcal		
	ごはん			こめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28 月	うさぎがだハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぶん	21.0 g	北小5年 北中	しめじ 白ねぎ
	ひじきのいために	ひじき ちくわ だいす	さやいんげん	しらたき あぶら さとう こま			
	いもだんごじる	とりにく	ひらたけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも さといも でんぶん	2.4 g		
	ソフトめん			ソフトめん	597 kcal		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29 火	ミートソース	ぶたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく グリンピース	こむぎこ あぶら	29.0 g		
	じゃがいもとだいすのあげからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぶん こめあぶら	2.1 g		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	セルフちゅうかどん				572 kcal		
	ごはん			こめ			
30 水	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース しょうが にんにく	でんぶん あぶら	21.7 g		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	1.7 g		
	はるさめサラダ		とうもろこし きゅうり	はるさめ さとう こめあぶら こま			
	ごはん			こめ	533 kcal		
30 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こめあぶら	21.9 g		
	もやしとこまつなのこんぶあえ	こんぶ	もやし こまつな	さとう			
	とりにくとやさいのにももの	とりにく なまあげ さつまあげ	だけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.9 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	8 (火)	16 (水)	29 (火)	30 (水)
おかず	しゅうまい	ししゃもフライ	ぎょうざ	きびなご
小学校	2個	1本	2個	2尾
中学校	3個	2本	3個	3尾



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(100kcal) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
1 火	ごはん			こめ	742 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツのソースがけ	とりにく		パンこ あぶら こむぎこ でんぷん こめあぶら	28.4 g		にんじん 白ねぎ
	もやしときゅうりのおかか和え	かつおぶし	もやし きゅうり				
	けんちん汁	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも	2.8 g		
2 水	●北中8組作成献立●				723 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			30.6 g		にんじん
	鯖のごまみそがけ	さば みそ	しょうが	さとう でんぷん ごま			
	切り干し大根の炒め煮	あぶらあげ	だいこん にんじん さやえんどう	あぶら さとう	2.7 g		
3 木	豆腐と玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ みそ	たまねぎ	じゃがいも			
	丸型パン			パン	683 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ポークハムカツ	チョップドハム		パンこ でんぷん あぶら こめあぶら	28.2 g		にんじん
	ごまドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	ごまドレッシング			
4 金	ミネストローネ	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ さやいんげん トマト にんにく	じゃがいも	3.1 g		
	セルフ焼肉丼				748 kcal		
	ごはん			こめ			
	焼肉丼の具	ぶたにく	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが	あぶら さとう でんぷん	30.0 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
7 月	豆腐と春雨のスープ	ベーコン とうふ	とうもろこし えのきたけ チンゲンサイ	はるさめ	2.3 g		
	梨ゼリー		なしかじゅう	さとう みずあめ			
	うどん			うどん	694 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目うどん汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ひらだけ	でんぷん	30.6 g		しめじ
8 火	竹輪の磯辺天ぷら	ちくわ アオサ		こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら	3.5 g		
	たくあんもみ	かつおぶし	キャベツ きゅうり だいこん	さとう			
	ごはん			こめ	760 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 でんぷん さとう こむぎこ	31.2 g		白ねぎ
9 水	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	ごまあぶら さとう ごま			
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいす みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	2.1 g		
	ごはん			こめ	695 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんフライのソースがけ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ でんぷん こめあぶら	24.4 g		にんじん 白ねぎ
10 木	キャベツのゆかり和え		キャベツ きゅうり しそ	さとう			
	かきたま汁	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しいたけ	でんぷん	2.5 g		
	ロールパン			パン	771 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉の香草焼き	とりにく	にんにく パセリ バジル		35.4 g	長小	
11 金	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 とうもろこし	あぶら	2.9 g		
	パンネのクリームシチュー	だいす きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	パンネ じゃがいも			
	セルフタコライス				886 kcal		
	ごはん			こめ			
	タコライスの具	ぶたにく だいす	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	あぶら さとう	32.8 g	長小	
14 月	チーズいりキャベツ	チーズ	キャベツ				
	牛乳	ぎゅうにゅう			2.4 g		
	ポークコロッケ	ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ あぶら こめあぶら			
	ごはん			こめ	722 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
14 月	平つくねの甘辛あんかけ	とりにく	キャベツ	あぶら でんぷん さとう	26.0 g		
	つきこんにゃくの炒り煮	ぶたにく	にんじん さやいんげん	あぶら こんにゃく さとう			
	大根とじゃが芋のみそ汁	あぶらあげ とうふ みそ	だいこん ねぶかねぎ	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(1人) たんぱく質 食塩相当量	備考	
						給食 なし	地場産物
15 火	♪♪長泉の日♪♪				762 kcal		あしたか牛 しめじ
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			25.7 g		
	オムレツ	たまご		さとう あぶら でんぷん			
	フレンチサラダ		キャベツ パプリカ とうもろこし	あぶら さとう			
16 水	あしたか牛入り ハッシュドビーフ	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん ひらだけ グリーンピース トマト にんにく しょうが	じゃがいも	2.5 g		
	ごはん			こめ	790 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ こめあぶら	29.6 g	北小	しめじ
	キャベツのピーナッツあえ		キャベツ さやいんげん	ピーナッツ さとう			
17 木	肉じゃが	ふたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ひらだけ グリーンピース しょうが	じゃがいも しらたき あぶら さとう	2.2 g		
	●北中8組作成献立●				777 kcal		
	丸型パン			パン			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ じゃがいも さとう あぶら でんぷん こめあぶら	29.5 g	北小	
18 金	イタリアンドレッシングサラダ		キャベツ パプリカ	ドレッシング			
	コーンシチュー	とりにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも あぶら	3.1 g		
	ごはん			こめ	734 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	鯖の幽庵焼き	さわら	ゆずかじゅう		33.3 g	北小	
24 木	もやしと小松菜の磯香和え	のり	もやし こまつな				
	親子煮	とりにく なまあげ たまご	たまねぎ だけのこ にんじん グリーンピース しいたけ	しらたき あぶら さとう	1.9 g		
	ロールパン			パン	761 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	ホキのレモンソースがけ	ホキ	レモンかじゅう	さとう でんぷん こめあぶら	37.9 g		しめじ
25 金	コールスロー		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	ウインナーと大豆のトマト煮	ウインナー だいす	たまねぎ にんじん ひらだけ さやいんげん トマト	じゃがいも あぶら さとう	3.1 g		
	〇お月見献立〇				745 kcal		
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう			26.6 g	北小5年 北中	しめじ 白ねぎ
28 月	うさぎ型ハンバーグ	とりにく ふたにく	たまねぎ	あぶら さとう でんぷん			
	ひじきの炒め煮	ひじき ちくわ だいす	さやいんげん	しらたき あぶら さとう ごま			
	芋団子汁	とりにく	ひらだけ だいこん にんじん ねぶかねぎ	じゃがいも さといも でんぷん	3.2 g		
	ソフトめん			ソフトめん	748 kcal		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
29 火	ミートソース	ふたにく だいす	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく グリンピース	こむぎこ あぶら	35.4 g		
	じゃが芋と大豆の揚げからめ	だいす かたくちいわし	パセリ	じゃがいも でんぷん こめあぶら	2.8 g		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
	セルフ中華丼				758 kcal		
	ごはん			こめ			
30 水	中華丼の具	ふたにく いか	チンゲンサイ にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース しょうが にんにく	でんぷん あぶら	27.4 g		
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げぎょうざ	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	2.2 g		
	春雨サラダ		とうもろこし きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま			
	ごはん			こめ	689 kcal		
30 水	牛乳	ぎゅうにゅう					
	きびなごフライ	きびなご		パンこ こめあぶら	27.3 g		
	もやしと小松菜の昆布和え	こんぶ	もやし こまつな	さとう			
	鶏肉と野菜の煮物	とりにく なまあげ	だけのこ にんじん さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.3 g		

*都合により献立を変更する場合があります。

日	8 (火)	16 (水)	29 (火)	30 (水)
おかず	しゅうまい	ししゃもフライ	ぎょうざ	きびなご
小学校	2個	1本	2個	2尾
中学校	3個	2本	3個	3尾

