



【栄養三色】	
赤	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

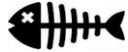
※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かきが混入している場合があります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。気を付けて食べましょう。



※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

特別企画 アンコール給食!



中学校3年生が卒業までに、もう一度食べたい料理を取り入れました。献立表に♪のついた料理です。(ランキングは裏面にあります)

11(水) ぎゅうにゅう		
ぞうに	なめし	
とうふ	こめ 65(き)	
しらたまもち	なめしのもと 1.6(み)	
さといも	20(き)	
だいこん	20(み)	
きんときんじん	10(み)	
ほうれんそう	10(み)	
けずりぶし	2	
しろみそ	12(あ)	
とりにくのしおこうじやき		
とりにく	50(あ)	
しおこうじ	2.6	
うすくちしょうゆ	0.8	
さけ	0.5	
みりん	1.3	
くろまめ		
くろまめ	8(あ)	
さとう	4(き)	
こいくちしょうゆ	1.2	
お正月 こんだて		
エネルギー	たんぱく質	しお
kcal	g	g
814	34.4	21.8

12(木) ぎゅうにゅう		
あかだし	すしごはん	
とうふ	こめ 65(き)	
あぶらあげ	す 11	
たまねぎ	さとう 6.5(き)	
えのきたけ	しお 0.65	
なめこ	5(み)	
みず(みず)		
あおなご	5(み)	
ほしわかめ	0.3(あ)	
けずりぶし	2	
はちまふみそ	4(あ)	
あかみそ	4(あ)	
しろみそ	2(あ)	
ぶりのてりやき		
ぶり	1(き)	
しょうが	0.3(み)	
さけ	1.5	
こいくちしょうゆ	3.3	
さとう	1(き)	
みりん	2.5	
でんぷん	0.2(き)	
フルーツゼリー		
みかんゼリー	1(き)	
新年お祝い こんだて		
エネルギー	たんぱく質	しお
kcal	g	g
889	41.2	27.5

13(金) こくとうパン ぎゅうにゅう		
ヨーグルクリーム	デミグラスソース	
スープ	ハンバーグ	
ベーコン	10(あ)	
クリームコーン	35(み)	
たまねぎ	30(み)	
じゃがいも	20(き)	
にんじん	10(み)	
パセリ	0.2(み)	
だっしふんにゅう	1.5(あ)	
ぎゅうにゅう	20(あ)	
バター	2.5(き)	
こむぎこ	3(き)	
あぶら	0.5(き)	
とりがらスープ	8	
ポークパイオン	3	
しろワイン	1.8	
さとう	0.2(き)	
しお	0.4	
こしょう	0.02	
うすくちしょうゆ	0.15	
キャベツサラダ		
ツナ	5(あ)	
キャベツ	20(み)	
きゅうり	5(み)	
にんじん	5(み)	
ドレッシング	1(き)	
クラシ1(ぼん)	(き)	
わふう		
フルーツミックス		
みかんかん	25(み)	
おうとうかん	15(み)	
アロエデザート	10(み)	
892	35.7	30.5

くろまめ

なめし

とりにくのしおこうじやき 3~4こ

ぞうに

フルーツゼリー

みかんゼリー

クラスでまぜてきんしたまごをかざろう!

ちらしずし

ぶりのてりやき

あかだし

あかだし

すしごはん

ぶりのてりやき

しょうが

さけ

こいくちしょうゆ

さとう

みりん

でんぷん

フルーツゼリー

みかんゼリー

こくとうパン

ヨーグルクリームスープ

キャベツサラダ

フルーツミックス

デミグラスソース

16(月) ごはん ぎゅうにゅう		
ぶたどん	れんこんチップス	
ぶたにく	45(あ)	
たまねぎ	50(み)	
ごぼう	15(み)	
あおなご	5(み)	
しろねぎ	10(み)	
にんじん	5(み)	
えのきたけ	10(み)	
いとこんにやく	25	
さけ	1.5	
こいくちしょうゆ	4.6	
さとう	3.8(き)	
あぶら	0.2(き)	
けずりぶし	2	
ごまざる		
さきみみ	10(あ)	
きゅうり	10(み)	
しろごま	0.5(き)	
うすくちしょうゆ	1.2	
さとう	0.8(き)	
す	0.8	
786	34.7	18.0

17(火) コッパン ぎゅうにゅう		
ビーフシチュー	いかリングあげ	
ぎゅうにく	25(あ)	
じゃがいも	40(き)	
たまねぎ	40(み)	
にんじん	20(み)	
しめじ	10(み)	
にんにく	0.05(み)	
とりがらスープ	6	
ポークパイオン	2	
こめハヤシルウ①	5(き)	
こめハヤシルウ②	5(き)	
トマトケチャップ	4.5	
トマトピューレ	2(み)	
のうこうソース	0.2	
あかワイン	0.5	
しお	0.005	
こしょう	0.02	
でんぷん	0.5(き)	
あぶら	0.2(き)	
マヨネーズ	0.3	
クラシ1(ぼん)	(き)	
いちごジャム		
いちごジャム	1(き)	
863	39.0	29.3

18(水) ごはん ぎゅうにゅう		
とうふのそぼろあん	やきししゃも	
とうふ	80(あ)	
ぶたミンチ	20(あ)	
たまねぎ	30(み)	
にんじん	15(み)	
あおなご	5(み)	
ほししいたけ	1(み)	
けずりぶし	2	
こいくちしょうゆ	4	
さとう	2.5(き)	
さけ	0.5	
でんぷん	2(き)	
やきししゃも	2(き)	
ししゃも	2(き)	
からしあえ		
やきぶた	10(あ)	
チンゲンサイ	25(み)	
にんじん	5(み)	
こいくちしょうゆ	1.5	
さとう	1(き)	
みりん	0.4	
す	1	
ようからし	0.08	
ミニデザート		
ミニゼリー	1(き)	
(りんご)		
783	36.4	21.3

19(木) ごはん ぎゅうにゅう		
とんじる	たらのフライ	
ぶたにく	20(あ)	
あぶらあげ	5(あ)	
はくさい	15(み)	
だいこん	10(み)	
にんじん	10(み)	
ごぼう	10(み)	
あおなご	5(み)	
つきこんにやく	10	
けずりぶし	2	
あかみそ	8(あ)	
しろみそ	2(あ)	
ふりかけ		
ふりかけ	1(あ)	
(わかめ)		
ほうれんそうのおひたし		
えのきたけ	10(み)	
けずりぶし	0.5	
うすくちしょうゆ	1.3	
さとう	0.2(き)	
みりん	1	
はなかつお	1(あ)	
クラシ1(ふくろ)	(あ)	
803	40.2	23.1

20(金) こめパン ほうこうにゅう (ストロベリー)		
さつまいものクリームシチュー	ぶたにくのバーベキューソース	
とりにく	30(あ)	
さつまいも	40(き)	
たまねぎ	30(み)	
にんじん	15(み)	
しめじ	10(み)	
ぎゅうにゅう	20(あ)	
とりがらスープ	8	
ポークパイオン	3	
バター	3(き)	
こむぎこ	4(き)	
あぶら	0.7(き)	
こなチーズ	2(あ)	
だっしふんにゅう	2(あ)	
でんぷん	0.5(き)	
しお	0.4	
こしょう	0.03	
しろワイン	1	
ぶたにく	40(あ)	
たまねぎ	15(み)	
しょうが	0.1(み)	
にんにく	0.02(み)	
しお	0.1	
こしょう	0.01	
りんごピューレ	2(み)	
こいくちしょうゆ	2.8	
さとう	2(き)	
でんぷん	0.3(き)	
ドレッシングあえ		
ツナ	10(あ)	
キャベツ	25(み)	
にんじん	5(み)	
こいくちしょうゆ	1.4	
さとう	1.2(き)	
みりん	0.3	
す	1	
783	46.8	20.1

れんこんチップス

ごまざる

ごはん

ぶたどん

いちごジャム

いちごジャム

コーパン

ビーフシチュー

おおざらにごはんをもちつけてぐをかけてたべよう!

いちごジャム

いちごジャム

コーパン

ビーフシチュー

いちごジャム

いちごジャム

ミニゼリー(りんご)

からしあえ

やきししゃも

2ひき

ごはん

とうふのそぼろあん

ほうれんそうのおひたし

たらのフライ

ごはん

とんじる

はなかつお

ふりかけ

ドレッシングあえ

ほうこうにゅう(ストロベリー)

ぶたにくのバーベキューソース

さつまいものクリームシチュー

23(月) ごはん ぎゅうにゅう		
カレーライス	だいこんサラダ	
ぶたにく	25(あ)	
じゃがいも	40(き)	
たまねぎ	40(み)	
にんじん	20(み)	
しょうが	0.1(み)	
にんにく	0.05(み)	
りんごピューレ	5(み)	
こめカレーウ①	8(き)	
こめカレーウ②	8(き)	
とりがらスープ	6	
ポークパイオン	2	
あかワイン	1	
ウスターソース	1	
のうこうソース	1	
こいくちしょうゆ	1	
トマトケチャップ	3	
しお	0.1	
でんぷん	0.5(き)	
あぶら	0.2(き)	
837	29.5	20.1

24(火) ぎゅうにゅう		
さつまいものみそしる	おにぎり	
あぶらあげ	5(あ)	
さつまいも	30(き)	
たまねぎ	20(み)	
にんじん	10(み)	
こまつな	10(み)	
けずりぶし	2	
あかみそ	8(あ)	
しろみそ	2(あ)	
はくさいのゆずあえ		
はくさい	25(み)	
ほうれんそう	10(み)	
にんじん	5(み)	
けずりぶし	0.4	
ゆずかじゅう	0.5(み)	
うすくちしょうゆ	1.5	
さとう	0.5(き)	
685	35.1	14.0

25(水) ごはん ぎゅうにゅう		
ごもくじる	とりのからあげ	
ぶたにく	15(あ)	
とうふ	20(あ)	
ごぼう	10(み)	
にんじん	10(み)	
こまつな	10(み)	
えのきたけ	10(み)	
けずりぶし	2	
だしこんぶ	0.3	
うすくちしょうゆ	3.5	
さけ	1	
みりん	1	
しお	0.2	
あぶら	0.2(き)	
とりにく	50(あ)	
しょうが	0.8(み)	
にんにく	0.02(み)	
こいくちしょうゆ	2.2	
さとう	0.8(き)	
さけ	0.8	
でんぷん	10(き)	
あげあぶら	5(き)	
ほうれんそうのサラダ		
ツナ	5(あ)	
ほうれんそう	30(み)	
にんじん	5(み)	
ホールコーン	5(み)	
ドレッシング	1(ぼん)	
クラシ1(ぼん)	(き)	
わふう		
874	35.9	31.7

26(木) ごはん ぎゅうにゅう		
ちゅうかどん	しゅうまい	
ぶたにく	30(あ)	
いか	15(あ)	
はくさい	50(み)	
たまねぎ	20(み)	
にんじん	15(み)	
たけのこ	10(み)	
チンゲンサイ	10(み)	
なましいたけ	5(み)	
にんにく	0.2(み)	
しょうが	0.2(み)	
さけ	0.5	
とりがらスープ	3	
ポークパイオン	3	
ごまあぶら	0.3(き)	
うすくちしょうゆ	3	
さとう	0.3(き)	
しお	0.2	
こしょう	0.03	
でんぷん	2.5(き)	
あぶら	0.2(き)	
857	33.3	18.5

27(金) ベビーパン ぎゅうにゅう		
ミートスパゲティ	ポイルウインナー	
ぎゅうミンチ	25(あ)	
ぶたミンチ	15(あ)	
スパゲティ	30(き)	
たまねぎ	40(み)	
にんじん	10(み)	
ほししいたけ	0.5(み)	
あぶら	0.2(き)	
こしょう	0.02	
あかワイン	2	
トマトケチャップ	13	
トマトピューレ	3(み)	
ウスターソース	3	
のうこうソース	2	
でんぷん	0.2(き)	
しお	0.05	
813	35.6	36.4

ヨーグルト

カレーライス

だいこんサラダ

ごはん

はくさいのゆずあえ

おにぎり 2こ

さけのしおやき

さつまいものみそしる

ほうれんそうのサラダ

とりのからあげ 3~4こ

ごもくじる

ごはん

しゅうまい(ポーク)3こ

ちゅうかどん

だいごいも

ごはん

おおざらにごはんをもちつけてぐをかけてたべよう!

ミートスパゲティ

ポイルウインナー 2(ぼん)

ベビーパン

ブロッコリーのサラダ

