



| 日 | 献立名 | | | 主な食品 | | | 栄養価 | | |
|-----|------------------------|----|---|--|---|--|---|------|------|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | 血や肉をつくる | 働く力や体温になる | 体の調子を整える | エネルギー | たん白質 | |
| 1月 | にちきたりんごパン はちみつパン | 牛乳 | とりにくとえだまめの スープに マカロニサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご | パン(こむぎこ ショートニング さとう はちみつ) マーガリン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ | りんご えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり | 693 | 25.5 | |
| 2火 | こまつなピーズキムチ どん(はくはん) | 牛乳 | かんこくふうあげポテト わかめスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | こめ あぶら でんぶん じゃがいも さとう こんにやく | しょうが にんにく こまつな にら にんじん たまねぎ ねぎ はくさい キャベツ だいこん | 636 | 22.0 | |
| 3水 | はくはん | 牛乳 | カツオのごまからあげ カツオ おひたし とんじる | ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく とうふ | こめ でんぶん あぶら ごま こんにやく | にんにく しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう | 569 | 25.9 | |
| 4木 | かみかみごはん | 牛乳 | はくちゅう 歯と口のけんこう週間 しゅうかん キビナゴフライ★ みそしる | ぎゅうにゅう だいず とりにく ちりめんじゃこ キビナゴ あぶらあげ | こめ さとう あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも | にんじん ごぼう こまつな だいこん たまねぎ | 551 | 22.2 | |
| 5金 | ごまじるうどん (じこなうどん) | 牛乳 | ターサイパオズ おかかあえ | ぎゅうにゅう カツオぶし ぶたにく とりにく カキ | ひじき めん(こむぎこ) さとう ごま ごまあぶら でんぶん パンこ | もやし にんじん キャベツ こまつな しょうが | 561 | 24.6 | |
| 8月 | はくはん | 牛乳 | イワシのかぼやき うめあえ とうふのスープ | ぎゅうにゅう マイワシ とうふ あぶらあげ | こめ でんぶん あぶら さとう じゃがいも | もやし こまつな にんじん だいこん ごぼう うめ しそ | 625 | 22.5 | |
| 9火 | うめじゃこごはん | 牛乳 | マイワシのサクサクあげ みそけんちんじる てづくりみずようかん | ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とうふ マイワシ カツオぶし あずき だいず | こめ ごま あぶら さとも こんにやく さとう こむぎこ パンこ でんぶん | うめ ゆかり だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ | 664 | 27.1 | |
| 10水 | まっちゃあげパン (コッペパン) | 牛乳 | とりにくとだいずのトマトに かいそうサラダ | ぎゅうにゅう とりにく だいず | こんぶ わかめ おごのり しろとさかのり | まっちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン トマト きゅうり | 623 | 24.0 | |
| 11木 | やきそば | 牛乳 | あげしゅうまい フランクソース ウインナー とりにく だいず | ぎゅうにゅう ぶたにく ホタテ ウインナー とりにく だいず | あおのり かんてん | めん(こむぎこ) あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら | にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース しょうが もやし こまつな アセロラ | 595 | 25.9 |
| 12金 | はくはん | 牛乳 | いりとうふ かぼちゃとおいもの あまからあえ | ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご | こめ あぶら さとう さつまいも はちみつ | にんじん しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ かぼちゃ | 653 | 23.8 | |
| 15月 | はくはん | 牛乳 | すぶた こまつなとパプリカのサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく | わかめ こめ でんぶん あぶら さとう | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パインアップル こまつな あかパプリカ | 599 | 21.3 | |
| 16火 | えだまめごはん | 牛乳 | アジフライ あさづけ にくだんごスープ れいとうみかん | ぎゅうにゅう アジ ぶたにく とりにく | こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも でんぶん | えだまめ キャベツ こまつな だいこん うめ たまねぎ みかん しょうが にんにく | 657 | 25.2 | |
| 17水 | にちきたりんごパン はちみつパン | 牛乳 | チキンピーズ わかめサラダ | ぎゅうにゅう だいず とりにく | わかめ パン(こむぎこ はちみつ さとう) グラニューとう じゃがいも あぶら ごま | りんご にんじん にんにく トマト たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり | 594 | 25.4 | |
| 18木 | はくはん | 牛乳 | かいせんとろ豆腐 あおのりポテト | ぎゅうにゅう とうふ とりにく ユビ イカ | あおのり あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも | にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが にら | 603 | 28.1 | |
| 19金 | カントンメン (ホットちゅうかめん) | 牛乳 | さいのくにくろぶた ねぎみそぎょうざ ちゅうかあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | かんてん めん(こむぎこ) あぶら ごまあぶら でんぶん さとう こんにやく ごま | しょうが にんじん きくらげ ねぎ キャベツ たまねぎ にら にんにく きゅうり だいこん | 600 | 23.8 | |
| 22月 | ひるぜんおこわ | 牛乳 | きょうどりょうり (おかやまけん) サワラのたつたあげ なすのみそしる★ れいとうみかん | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ サワラ | わかめ こめ もちごめ さとう あぶら でんぶん | しょうが ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん なす たまねぎ みかん | 575 | 25.8 | |
| 23火 | ツナマヨトースト (しよくパン) | 牛乳 | ポテトのミートソース だいこんサラダ | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ひつじにく とりにく | かんてん パン(こむぎこ マーガリン さとう) ノンエッグマヨネーズ じゃがいも げんまい | ピーマン たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト だいこん きゅうり かぼちゃ | 669 | 24.3 | |
| 24水 | はくはん | 牛乳 | ドライカレー パプリカサラダ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト | こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう グラニューとう | たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン レーズン にんにく しょうが トマト きゅうり まいるパプリカ キャベツ | 666 | 24.4 | |
| 25木 | ジョロフライス | 牛乳 | せかいのしょくじ (にシアフリカ) とりにくとまめの スープに アスパラサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン だいず いんげんまめ(しろ・あか) | こめ あぶら さとう | しょうが にんにく にんじん トマト たまねぎ キャベツ きゅうり アスパラガス | 571 | 27.7 | |
| 26金 | うまにどん (はくはん) | 牛乳 | ひじきのマリネ むしとうもろこし | ぎゅうにゅう イカ ホキ あさり ぶたにく | ひじき こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さつまいも | はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ にんにく きゅうり だいこん とうもろこし トマト | 641 | 22.4 | |
| 29月 | はくはん | 牛乳 | せかいのしょくじ (かんこく) タツカンジョン なつやさいのキムチじる | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく カツオぶし とうふ | こめ でんぶん こむぎこ あぶら はちみつ さとう ごま | にんにく なす とうがん こまつな はくさい にんじん たまねぎ ねぎ | 645 | 30.4 | |
| 30火 | カレーピラフ | 牛乳 | メルルーサのレモンソース こんにやくサラダ | ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ ぶたにく | こめ あぶら バター でんぶん あぶら さとう こんにやく ごま | にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム レモン だいこん きゅうり とうもろこし | 597 | 25.5 | |

学校給食給与栄養目標量 650kcal 20.5~32.2g ※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★...世界の食事(25日:西アフリカ 29日:韓国)
 ★...郷土料理(22日:岡山県)
 ★...行事食(4日:歯と口の健康週間)