



				体内での働き			栄養量	
日	曜日	飲み物	献立	血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	火		・中華丼 ・ワントンスープ ・フルーツゼリー ◆給食始	豚肉,牛乳,鳥がら,粉寒天	米,麦,サラダ油,砂糖,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),キャベツ,もやし,干しいたけ,たまねぎ,ねぎ,りんごジュース,バイン(缶),みかん(缶)	585	21.6
4	水		・ベーコンとチーズのトースト ・ツナサラダ ・ミネストローネ	ベーコン,クリームチーズ,ピザ用チーズ,牛乳,ツナ缶,豚肉,いんげん豆,鳥がら,豚骨	食パン,サラダ油,砂糖,じゃがいも,シエルマカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,セロリー,しょうが	574	26.9
5	木		・さくらごはん ・いかメンチ ・おさく ※静岡県の料理	牛乳,いかミンチ,あじミンチ,大豆,油揚げ,鶏肉,削り節(だし)	米,麦,小麦粉,砂糖,サラダ油,こんにゃく,さといも	たまねぎ,にんじん,しょうが,ごぼう,だいこん,小松菜	573	24.4
6	金		・ジャージャー麺 ・チーズスティック ・わかめスープ	豚肉,大豆,鳥がら,牛乳,ピザ用チーズ,鶏肉,カットわかめ	サラダ油,ごま油,蒸し中華めん,砂糖,でん粉,小麦粉,春巻きの皮	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,にら,もやし,だいこん	531	24.5
9	月		・ごはん ・手作りふりかけ ・干草たまご焼き ・さつま汁	牛乳,かつお節,鶏肉,鶏卵,削り節(だし)	米,麦,ごま油,砂糖,サラダ油,さつまいも	小松菜,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	550	23.8
10	火		・きのこのスープスパゲッティ ・キャロドレサラダ ・ココアスコーン ※開校記念日	ベーコン,鶏肉,かつお節,牛乳	スパゲッティ,サラダ油,でん粉,オリーブ油,砂糖,強力粉,小麦粉,バター,チョコ,ココア	にんにく,にんじん,たまねぎ,マッシュルーム,えのきたけ,しめじ,キャベツ,きゅうり,りんご	628	24.4
11	水		・ごはん ・さばのカレー焼き ・おひたし ・どさんこ汁 ※5年移動教室	牛乳,鯖,かつお節,昆布(だし),削り節(だし),豚肉,カットわかめ	米,麦,小麦粉,サラダ油,砂糖,じゃがいも,バター	小松菜,にんじん,もやし,えのきたけ,ホールコーン,ねぎ	570	26.3
12	木		・ココアトースト ・ボークシチュー ・コーンとひじきのサラダ	牛乳,豚肉,鳥がら,粉チーズ,干ひじき	食パン,バター,グラニュー糖,砂糖,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,しょうが,キャベツ,ホールコーン	577	21.7
13	金		・鶏にら丼 ・コロコロサラダ ・みそ汁	鶏肉,牛乳,削り節(だし),豆腐,カットわかめ	米,麦,でん粉,油,砂糖,ごま油,サラダ油	しょうが,にんじん,もやし,えのきたけ,にら,だいこん,きゅうり,たまねぎ,りんご	593	25.2
17	火		・ごはん ・豚肉のねぎ塩こうじ焼き ・田舎汁 ・さつまいものごま団子 ★十五夜	牛乳,豚肉,削り節(だし),いんげん豆	米,麦,こんにゃく,さといも,さつまいも,三温糖,白玉粉,白いりごま,油	ねぎ,にんじん,だいこん,しめじ,小松菜	637	23.4
18	水		・コーンライス ・洋風たまご焼き ・麦入りスープ	ウィンナー,牛乳,ベーコン,鶏卵,ピザ用チーズ,鳥がら,豚肉	米,麦,バター,サラダ油,押麦	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,ピーマン,小松菜,しょうが,かぶ,セロリー,キャベツ,干しいたけ,かぶの葉	593	24.3
19	木		・豚肉のしぐれごはん ・鶏塩肉じゃが ・ごま和え ※6年校外学習	豚肉,牛乳,削り節(だし),鶏肉	米,麦,サラダ油,砂糖,しらたき,じゃがいも,白ねりごま,白すりごま	ごぼう,しょうが,にんじん,たまねぎ,さやいんげん,もやし,小松菜,キャベツ	563	21.7
20	金		・肉野菜うどん ・きなこおはぎ ・くだもの(ぶどう2種) ★お彼岸	昆布(だし),厚削り節(だし),豚肉,油揚げ,牛乳,あずき(あん),きな粉	冷凍うどん,もち米,米,砂糖	にんじん,干しいたけ,たまねぎ,だいこん,ねぎ,小松菜,巨峰,マスカット	575	22.4
24	火		・ごはん ・チキン南蛮 ・野菜ソテー ・すまし汁	牛乳,鶏肉,昆布(だし),削り節(だし),豆腐	米,麦,でん粉,小麦粉,油,砂糖,マヨネーズ,バター	しょうが,たまねぎ,きゅうりピクルス,小松菜,ホールコーン,もやし,にんじん,かぶ,ねぎ,かぶの葉	615	23.1
25	水		・ごはん ・豆腐と豚肉のケチャップ煮 ・揚げじゃがサラダ	牛乳,豚肉,豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,油,じゃがいも	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,たけのこ(水煮),干しいたけ,ピーマン,きゅうり,キャベツ	560	23.4
26	木		・さんまのまぜごはん ・糸寒天のサラダ ・みそ汁	さんま,牛乳,糸寒天,削り節(だし),油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,油,砂糖,白いりごま,サラダ油	しょうが,にんじん,小松菜,キャベツ,ホールコーン,だいこん,えのきたけ,ねぎ	582	20.9
27	金		・ナン ・バターチキンカレー ・もやしとベーコンのサラダ ・みかんゼリー	鶏肉,プレーンヨーグルト,鳥がら,生クリーム,牛乳,ベーコン,粉寒天	ナン,サラダ油,砂糖,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,ホルトマト(缶),もやし,にんじん,きゅうり,みかんジュース,みかん(缶)	580	25.3
30	月		・豚肉の生姜焼き丼 ・のっぺい汁 ・くだもの(梨)	豚肉,牛乳,削り節(だし),鶏肉,油揚げ,豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖,でん粉,こんにゃく	しょうが,たまねぎ,にんじん,しめじ,ピーマン,だいこん,ねぎ,梨	551	22.8
							月平均	
							580	23.7