



日	曜日	こんだて名	主な材料と働き			栄養価		
			1群・2群 主に体の組織をつくる	3群・4群 主に体の調子を整える	5群・6群 主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質 g	
7	金	ごはん 牛乳 イタリアンドレッシング	キーマカレー ブロッコリーとキャベツのサラダ みかんゼリー	牛乳 ひよこ豆 スキムミルク ぶた肉 レンズ豆	とうもろこし にんにく トマト しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー キャベツ	米 カレールウ 油 ドレッシング	820 20.0	29.0 2.8
11	火	ごはん はるまき もやしの中華和え	牛乳 マーボー豆腐	牛乳 とうふ みそ みそ とり肉 ぶた肉	しょうが にんにく 干しいたけ もやし 小松菜 にんじん たまねぎ	米 油 ごま油 砂糖 でんぷん ごま	897 31.5	32.3 2.5
12	水	ごはん 赤魚の白しょうゆづけ焼き ぞうに風すまし汁	牛乳 ちくぜん煮 だいだいのムース	牛乳 赤魚 とり肉 ちくわ なると	にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ 枝豆 白菜 みつば ゆず	米 油 砂糖 もち ムース	768 15.3	31.6 2.5
13	木	コッペパン 牛乳 キャベツとコーンのソテー	みかんジャム チキンのチーズのせ焼き ABCスープ	牛乳 とり肉 チーズ ハム ウインナー	キャベツ エリンギ とうもろこし にんじん たまねぎ	パン ジャム 油 じゃが芋 マカロニ	762 27.2	34.2 3.6
14	金	ごはん ハンバーグデミグラスソースがけ キャベツととうふのみそ汁	牛乳 シャーマンポテト	牛乳 ベーコン 油揚げ わかめ みそ とり肉 とうふ ぶた肉	えのきたけ たまねぎ キャベツ パセリ にんじん	油 砂糖 じゃが芋 米 バター	857 27.2	31.4 2.8
17	月	ごはん 揚げシュウマイ(2こ) うずら卵とマロニーのスープ	牛乳 こんにゃくの中華炒め	牛乳 とうふ とり肉 うずら卵 ぶた肉	ねぎ しょうが 枝豆 もやし 小松菜 干しいたけ にんにく にんじん しめじ	米 砂糖 でんぷん マロニー 油 ごま油	844 27.6	31.5 2.4
18	火	ごはん あじのスタミナづけ焼き かきたま汁	牛乳 ぶた肉と大根のみそ煮	牛乳 とうふ 卵 かまぼこ みそ あじ	ごぼう 大根 枝豆 にんじん ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 でんぷん 油	725 16.7	33.9 2.5
19	水	ごはん たらのガーリック立田揚げ 切り干し大根のみそ汁	牛乳 肉じゃが	牛乳 たら ぶた肉 あつ揚げ わかめ みそ	にんにく にんじん たまねぎ 枝豆 切り干し大根	米 油 でんぷん じゃが芋 砂糖	766 19.5	29.0 2.5
20	木	コッペパン 牛乳 みそバターラーメン	キャラメルクリーム ハムカツ ブロッコリーのごま和え	牛乳 ぶた肉 ハム みそ	にんにく しょうが もやし にんじん キャベツ ほうれんそう とうもろこし カリフラワー ブロッコリー	パン キャラメルクリーム 油 中華めん ごま パン粉	755 23.0	31.0 3.7
21	金	ごはん 牛乳 ごまドレッシング	ポークカレー れんこんのシャキシャキサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 油 カレールウ ドレッシング ごま	826 20.6	25.5 2.7
24	月	ごはん さけの塩焼き とん汁	牛乳 白菜のおかか和え ミルクプリン	牛乳 さけ かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	白菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	米 じゃが芋 油 ミルクプリン	761 18.7	32.4 2.3
25	火	ごはん 牛乳 トック入り卵スープ	焼き肉どんの具 ちくわのいそべ揚げ	牛乳 ぶた肉 みそ ちくわ 卵	しょうが にんにく ピーマン にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし	米 砂糖 ごま油 でんぷん 油	847 24.4	30.2 3.1
26	水	ごはん とり肉のごまだれがけ 春雨スープ	牛乳 もやしの中華炒め 小魚アーモンド	牛乳 とり肉 なると みそ ぶた肉 いわし	ねぎ しょうが もやし 干しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 チンゲンサイ	米 春雨 ごま油 ごま 砂糖 油 アーモンド	794 20.9	37.5 3.3
27	木	コッペパン トマトオムレツ キャベツとコーンのサラダ	牛乳 マカロニのクリーム煮	牛乳 卵 スキムミルク ハム とり肉	トマト しめじ 枝豆 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃが芋 米粉 バター 油 砂糖 ドレッシング	800 29.7	31.3 3.4
28	金	ごはん さばのみそだれがけ すいとん	牛乳 ひじきの炒め煮	牛乳 さば みそ ぶた肉 さつま揚げ ひじき とり肉 油揚げ	小松菜 ねぎ にんじん 枝豆 大根 ごぼう 干しいたけ	米 油 ごま でんぷん 里芋 砂糖 すいとん	877 28.8	32.4 2.9
31	月	ごはん とり肉のレモンしょうゆがけ じゃが芋のみそ汁	牛乳 切り干し大根の煮もの	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	レモン にんじん 小松菜 切り干し大根 干しいたけ たまねぎ	米 じゃが芋 油 砂糖	765 18.4	34.7 2.7

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質(g) 【摂取I補† - の13~20%】	脂質(g) 【摂取I補† - の20~30%】	食塩相当量 (g)
平均値	804	31.7	23.0	2.8
基準値	830	34.2	23.1	2.5未満



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。