



日付	こ ん だ て め い		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う					
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (金)	ごはん	牛乳	612 21.6 16.3	とり肉 ふた肉 たまご とうふ はんぺん 豆乳	牛乳 わかめ	トマト にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが スズキニ なす ねぎ たけのこ メロン果汁 キャベツ	米 でん粉 さとう じゃがいも	豚脂 油 ごま油
7 (木)	丸パン	牛乳	700 23.0 25.6	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン かぼちゃ パセリ	たまねぎ とうもろこし グリーンピース きゅうり カリフラワー	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ドレッシング 小麦粉 でん粉
8 (金)	ごはん	牛乳	744 25.2 27.7	いわし みそ ハム かつお節 とうふ ふた肉	牛乳 こんぶ 脱脂粉乳	にんじん こんぶ 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく 洋なし	米 米粉 さとう 小麦粉 じゃがいも	ごま 油 マーガリン アーモンド
11 (月)	ごはん	牛乳	670 27.2 21.0	かつお ふた肉 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ だいこん ごぼう	米 でん粉 さとう パン粉 じゃがいも	油 ごま ごま油
12 (火)	ミルク 食パン キャラメル パテ	牛乳	608 22.0 21.5	ほうれん草 シーザーサラダ ミネストローネ	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 ブロッコリー 赤ピーマン セロリー	キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー トマト にんじん ピーマン	パン さとう クルトン じゃがいも	油 ドレッシング マカロニ
13 (水)	ごはん	牛乳	628 24.1 21.4	ふた肉 みそ たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら 小松菜	たまねぎ たけのこ にんにく もやし えのきたけ	米 さとう でん粉 はちみつ はるさめ	油 ドレッシング ごま油
14 (木)	コッパ パン	牛乳 ミルク ココア	681 26.8 25.5	ふた肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ	赤ピーマン にんじん トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも 小麦粉	ドレッシング 油
15 (金)	ごはん	牛乳	726 25.5 27.1	とり肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	牛乳	にんじん パセリ トマト 小松菜	たまねぎ えだまめ しょうが りんご ねぎ レモン果汁 キャベツ きゅうり とうもろこし	米 さとう パン粉 米粉 小麦粉 でん粉	ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング
18 (月)	ごはん	牛乳	633 18.0 18.9	かつお節 とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん しゅんぎく	たまねぎ ごぼう もやし キャベツ はくさい ごぼう こんにゃく ねぎ	米 小麦粉 さとう 里いも	油 ごま ごま油
19 (火)	お弁当の日 しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪								
20 (水)	ラーメン	牛乳	698 30.8 21.9	ふた肉 ツナ なると	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ねぎ はくさい たけのこ にんにく	ラーメン パン粉 でん粉 小麦粉	ドレッシング ごま油
21 (木)	ミルク 食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	680 26.4 23.1	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	トマト ブロッコリー にんじん	ブルーベリー たまねぎ にんにく とうもろこし きゅうり しめじ グリーンピース	パン 小麦粉 さとう パンマカロニ	油 ドレッシング
22 (金)	ごはん	牛乳	605 23.7 17.3	とり肉 くらげ ふた肉 たまご みそ なると	牛乳	トマト にんじん 小松菜 にら	たまねぎ きゅうり しょうが チンゲンサイ はくさい もやし にんにく	米 パン粉 さとう でん粉	ごま ごま油 油 小麦粉
25 (月)	三色 ごはん	牛乳	693 29.2 22.4	とり肉 だいす たまご みそ 油あげ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが はくさい だいこん ねぎ こんにゃく ごぼう	米 さとう でん粉	油
26 (火)	丸パン	牛乳	681 25.8 27.7	とり肉 ベーコン ふた肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり にんにく キャベツ セロリー	パン パン粉 でん粉 小麦粉	豚脂 油 牛脂 ドレッシング
27 (水)	ごはん	牛乳	650 25.6 22.6	とりのから揚げ ごぼうサラダ 中華風コーンスープ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ごぼう えだまめ とうもろこし チンゲンサイ たまねぎ しいたけ ねぎ	米 さとう でん粉	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま ごま油
28 (木)	黒糖 コッパ パン	牛乳	669 23.6 25.6	たまご ベーコン ハム ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい	パン 黒砂糖 じゃがいも さとう	油 ドレッシング 小麦粉 マカロニ
29 (金)	ごはん	牛乳	686 21.3 21.3	ツナ ふた肉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ りんご レモン果肉	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	ドレッシング 油 豚脂 でん粉

★ 表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。 ★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33g、脂質14～22g

令和8年度の学校給食は、国の重点支援地方交付金等を一部活用して提供しております。