



2024年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価	
		主 食	牛乳	お か す	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分相当量(g)	栄 養 価
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	ご飯	ストロベリー	タラガーリック電田磯和え れんこんとじゃが芋のそぼろ煮 まんてん大豆	タラ 豚肉 厚揚げ かつお節	ショアのり 大豆	ほうれん草 人参 れんこん 枝豆	えのき しょうが 玉ねぎ しらたき	米 穀粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	756 31.2 16.6 2.3	
5	火	ご飯	○	豚肉のオニオン焼き キャベツのたくあん和え 里芋いりみそ汁	豚肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 こんぶ	人参 玉ねぎ 長ねぎ しめじ	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	米 はちみつ 里芋	ごま	779 32.1 25.4 2.9	
6	水	ご飯	○	豚丼 五色和え お魚アーモンド	豚肉 ちくわ	牛乳 かたくちいわし	人参 玉ねぎ えのき しらたき コーン	玉ねぎ えのき しらたき きゅうり	米 砂糖	サラダ油 ドレッシング アーモンド	813 35.0 24.7 2.7	
7	木	横割り コッペパン	○	野菜コロッケ グリーンサラダ ボークビーンズ	大豆 ベーコン 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 さやいんげん コーン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	大豆油 ドレッシング サラダ油	807 29.7 29.7 3.0	
8	金	ご飯 (のりのつくだ煮)	○	カレーの南蛮漬け 肉じゃが みかん	カレー 豚肉 かつお節	牛乳 のり	パプリカ 人参 グリーンピース	玉ねぎ しらたき みかん	米 穀粉 砂糖 じゃが芋	大豆油 サラダ油	805 31.5 17.6 2.4	
11	月	ご飯	○	マーボー豆腐 さつま芋のサラダ 一口みかんゼリー	豆腐 豚肉 大豆 みそ	牛乳 ツナ	人参 ピーマン にら 小松菜	干しいたけ にんにく 長ねぎ	米 砂糖 穀粉 さつま芋	サラダ油 ごま油 ドレッシング ゼリー	820 33.6 20.4 2.6	
12	火	ご飯	○	秋さわらの銚子山十漬け 切干大根の煮物 じゃが芋とわかめのみそ汁 スイートポテト	さわら ちくわ 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ こんぶ	人参 切干大根 干しいたけ 玉ねぎ 白菜	米 砂糖 じゃが芋 スイートポテト	サラダ油	792 32.6 19.8 2.5		
13	水	ご飯	○	きのこカレー みそドレサラダ なしゼリー	豚肉 みそ	牛乳	人参 パプリカ キャベツ きゅうり	えのき しめじ まいたけ にんにく 玉ねぎ もやし りんご	米 じゃが芋 ゼリー 砂糖 ごま	サラダ油 カレールウ ごま油 ごま	802 24.4 22.2 2.9	
14	木	食パン (キャラメルパテ)	○	鶏肉のハニーマスタード焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	鶏肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参 トマト キャベツ	しょうが カリフラワー きゅうり セロリ にんにく 玉ねぎ	パン キャラメルパテ はちみつ じゃが芋	ドレッシング オリーブオイル	753 36.7 24.4 3.5	
★神崎おいしいもの給食★				豚肉の塩こうじ焼き ツナマヨしょうゆ和え いわし団子汁 お米のムース	豚肉 いわし ツナ なると かつお節	牛乳 わかめ こんぶ さば 卵	パプリカ 人参 小松菜 長ねぎ	にんにく 白菜 れんこん 玉ねぎ	米 砂糖 ムース 穀粉	ごま油 マヨネーズ	794 32.1 29.8 2.7	
18	月	ご飯	○	えびしゅうまい(2こ) ホイコーロー 肉団子と春雨のスープ 白こまプリン	えび タラ 豚肉 みそ	牛乳 なると 鶏肉	パプリカ ピーマン 人参 白菜	キャベツ 長ねぎ にんにく 干しいたけ	米 しゅうまいの皮 砂糖 澱粉 パン粉	サラダ油 ごま油 プリン 春雨	752 27.7 21.1 2.8	
★千産千消給食★				いわしのかば焼き 切干大根のナムル 千葉の恵みいっぱいみそ汁 千葉人参ゼリー	いわし ハム 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ みそ かつお節	人参 しょうが 切干大根 長ねぎ もやし れんこん	しょうが 切干大根 かぶ	米 穀粉 砂糖 さつま芋	大豆油 ごま油 ごま ゼリー	799 30.5 24.1 2.8	
20	水	ご飯 (納豆)	○	おでん 焼肉サラダ	納豆 ちくわ 豚肉 かつお節 さつま揚げ	牛乳 こんぶ がんもどき うずらの卵	人参 大根 こんにゃく もやし コーン	しょうが にんにく きゅうり コーン	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま ごま油	771 37.9 23.6 2.4	
21	木	ゆで中華麺	○	みそラーメンの汁 揚げぎょうざ(2個) マヨごぼうサラダ	豚肉 かつお節 みそ 鶏肉	牛乳 ひじき	チンゲンサイ にら 人参 キャベツ	もやし ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ コーン にんにく	中華麺 ぎょうざの皮 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	サラダ油 ごま油 大豆油	779 32.8 26.6 2.9	
22	金	ご飯	○	チキンカレー ごまドレ大根サラダ 十勝ヨーグルト	鶏肉 ハム 白いんげん豆	牛乳 ヨーグルト	人参 にんにく 枝豆 大根 りんご	米 じゃが芋 カレールウ ごま ドレッシング	871 27.8 26.4 2.2			
25	月	ご飯	○	ビビンバ 切干大根のサラダ 小魚大豆	豚肉 大豆 ハム	牛乳 かたくちいわし	パプリカ ほうれん草 人参 切干大根	にんにく しょうが きゅうり もやし しめじ 長ねぎ	米 砂糖	ごま サラダ油 ごま油	795 36.6 25.7 2.9	
26	火	ご飯	○	ししゃもフリッター(2個) シャキシャキ野菜のツナごま和え すき焼き風煮	ししゃも ツナ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 白菜 えのき 玉ねぎ 長ねぎ	れんこん キャベツ しらたき 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 穀粉	大豆油 ごま サラダ油	855 31.2 31.9 2.6	
27	水	ご飯	○	ハンバーグ玉ねぎソース 豚肉と野菜のペッパー炒め 大根とえのきのみそ汁 ココアウエハース	豚肉 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 こんぶ みそ	人参 にら 白菜	玉ねぎ もやし えのき 大根	米 砂糖 ウエハース	サラダ油	816 34.1 26.1 3.0	
28	木	ココア揚げパン	○	ツナサラダ 冬野菜の米粉クリームシチュー	ツナ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	ブロッコリー 人参 白菜 玉ねぎ	きゅうり キャベツ コーン レモン かぶ	パン ミルク 砂糖 生クリーム 里芋 米粉	大豆油 バター 卵 卵 生クリーム 米粉	799 30.3 31.0 2.8	
29	金	ご飯	○	鶏丼 もやしサラダ メープルマフィン	鶏肉	牛乳	さやいんげん 人参 もやし	長ねぎ 玉ねぎ えのき きゅうり	米 砂糖 マフィン	サラダ油 ごま	836 32.7 24.1 2.4	

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。



学校給食摂取基準

830
27.0~
41.5
2.5g未満