



日	曜	こん だて めい 献 立 名		ち にく 血や肉になる食品(あか)	しよくひん たんぱく質	からだちようし ととの 体の調子を整える食品(みどり)	しよくひん たんぱく質	ねつ ちから 熱や力になる食品(き)	しよくひん たんぱく質	えいようか 栄養価	
		つごう 都合により、献立食材を変更する場合があります。		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミン	たんすいゆ ぶつ 炭水化物	しぼう 脂肪	たんぱく質(g) 脂肪(g)	たんぱく質(g) 脂肪(g)
2	月	岐阜県の郷土料理	ほっけの塩焼き 鶏ちゃん すったて汁	ほっけ とりにく みそ なまあげ だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが だいこん	こめ さとう でんぶん	あぶら	615 31.4 17.9 2.6	753 35.6 19.3 2.9
3	火	アップルパン	オムレツデミグラスソースかけ ポークビーンズ コンソメスープ	たまご ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	りんご にんにく たまねぎ はくさい だいこん とうもろこし	パン さとう じゃがいも	あぶら	610 26.5 19.5 3.8	756 31.6 22.6 4.4
4	水	むぎ 麦ごはん	きのこストロガノフ 海藻めんサラダ ブルーベリーゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそうめん	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ おろしにんにく きゅうり もやし ブルーベリー	こめ むぎ さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	669 19.3 20.4 3.1	823 23.0 22.6 3.5
5	木	ごはん	春巻き ガパオライスの具 ビーフンと野菜のスープ	ぶたにく とりにく だいず なた	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ はるまきのかわ さとう ビーフン はるさめ でんぶん	あぶら	653 23.3 20.1 2.3	838 27.9 24.3 2.7
6	金	なめし	さんまの生姜煮 肉じゃが なめことわかめのみそ汁	さんま ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこんな きょうな ひろしまな にんじん	しょうが たまねぎ なめこ ねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら	655 25.4 21.9 2.6	792 29.2 22.9 2.9
10	火	こめっこぱん	ブレーン ジョア オータムシチュー	とりにく ぶたにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	パン さとう でんぶん さつまいも じゃがいも	ドレッシング くり あぶら	653 26.1 17.0 3.8	827 32.8 22.0 4.7
11	水	★パックうどん	大学芋(2) あさつ 浅漬け しぶきたうどん汁	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	まいいたけ ねぎ だいこん きゅうり	うどん さとう さつまいも みずあめ でんぶん	あぶら	700 23.7 19.8 2.6	851 29.4 21.1 3.1
12	木	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	さばのみぞれに ごま昆布あえ 豚汁	さば ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこんキャベツ きゅうり もやし ごぼう ねぎ こんにやく	ごま ごまあぶら あぶら	あぶら	672 26.3 16.9 2.0	818 30.1 18.2 2.3
13	金	パーカーハウス	メンチカツソースかけ コールスローサラダ まめまめスープ	ぶたにく ベーコン あかまめ だいず しんじんげんまめ あかいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし にんにく	パン さとう じゃがいも パンこ ドレッシング	あぶら	718 23.7 30.9 3.4	912 29.7 38.7 4.2
16	月	ごはん	にくだんご(小2中3) マーボー豆腐 豆乳ゼリーのみかんあえ	とりにく とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく みかん	こめ さとう でんぶん ゼリー	あぶら ごまあぶら	672 25.3 22.4 2.0	852 31.1 26.6 2.4
17	火	パンズパン	ししゃもフライ(小1中2) じゃがいものミートソース煮 ABCマカロニスー	ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう ししゃも	トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん	パン じゃがいも さとう マカロニ パンこ	あぶら	625 23.6 23.1 2.6	756 29.6 26.4 3.3
18	水	カレーピラフ	ベーコンとしめじのドリアソース カラフルサラダ ラ・フランスゼリー	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ あかピーマン	とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり ラ・フランス	こめ さとう ゼリー	あぶら ドレッシング	685 18.8 19.2 2.9	853 22.5 22.0 3.7
19	木	わかめごはん	とりのからあげ(2) きんぴら みそすいとん	とりにく さつまあげ ぶたにく あぶらあげ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ちまつな	ごぼう こんにやく しいたけ ねぎ だいこん しょうが にんにく	こめ さとう すいとん さといも こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	755 26.5 30.2 3.4	901 29.9 31.5 4.3
20	金	ごはん	しぶきたどん もやしときゅうりの中華あえ うずら卵と春雨のスー	ぶたにく みそ とうふ うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン チンゲンサイ	ごぼう まいたけ こんにやく しょうが ねぎ はくさい もやし きゅうり	こめ さとう でんぶん はるさめ	ごま ごまあぶら あぶら	595 25.3 17.6 1.4	747 30.4 20.1 1.6
23	月	ごはん	ソースカツ(2) ごみ 香味漬け こしね汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり しいたけ こんにやく ねぎ	こめ パンこ さとう でんぶん さといも	あぶら ごま	666 26.4 20.6 3.0	809 29.5 23.0 3.4
24	火	むぎ 麦ごはん	ぐんまの和風カレー こんにやくサラダ りんご	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ しょうが にんにく りんご こんにやく きゅうり キャベツ	むぎ ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	661 19.0 19.0 2.9	827 22.7 21.8 3.3
25	水	学校給食ぐんまの日 上州かみなり ごはん	厚焼きたまご ごまごし おつきりこみ	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく ごぼう しいたけ きゅうり もやし まいいたけ だいこん ねぎ	こめ さとう おつきりこみ さといも	ごま あぶら	598 22.7 17.2 2.9	760 27.2 19.5 3.7
26	木	ぎょうしんく じゅうさんや 行事食 十三夜	鮭の塩焼き しぶきた野菜の煮物 じゃがいも団子のすまし汁	さけ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ちまつな	ごぼう こんにやく まいいたけ だいこん ねぎ	こめ さといも じゃがいもだんご さとう	くり あぶら	623 25.2 14.8 3.3	760 28.3 15.5 4.0
27	金	ツイストロー ル パン	チキンカツマトソースかけ 海藻サラダ コーンポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	トマト にんじん パセリ	きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	パン パンこ さとう	あぶら ドレッシング	689 24.3 29.6 3.3	850 29.2 34.4 3.7
30	月	ごはん	にらまんじゅう(小1中2) あつめ 厚揚げのオイスターソース炒め わかめとたまごのスー	ぶたにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが とうもろこし キャベツ ねぎ えのきたけ にんにく	こめ にらまんじゅうのかわ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	589 25.1 17.5 1.2	763 31.7 20.3 1.6
31	火	★パックラーメ ン	きなこ揚げパン うま塩キャベツ みそラーメンスー	ぶたにく なた みそ きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく キャベツ きゅうり	ラーメン パン さとう	あぶら ドレッシング ごま	732 29.2 20.7 3.9	886 35.2 22.1 4.4

