

日曜	こんだてめい	おもなざいりょう				栄養価					
		血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力になる食品	調味料 その他	1杯ギ	たんぱく質	脂質	加ゆカ	塩分	
8 水	始業式のため給食なし										
9 木	(七草献立) コッペパン 牛乳 七草ポトフ ほうれん草のソテー マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 ベーコン	だいこん にんじん たまねぎ かぶ せり にんにく ほ うれんそう キャベツ コーン	パン ジャがいも バター マーシャルビーンズ	0-リパ'ガ' - コンソメ 塩 こ しょう しょうゆ	753	30.2	25.9	406	2.8	
10 金	麦ごはん 牛乳 鶏のすき焼き煮 干草あえ きくらげのり	牛乳 とり肉 焼きとうふ ちくわ 錦糸卵	ねぎ はくさい しゅんぎく にんじん キャベツ こま つな きくらげ	給食用精米 おおむぎ 油 しらたき 三温糖 ごま油	酢 しょうゆ 酒 みりん	725	26.6	19.1	380	2.4	
14 火	ソフト麺 牛乳 ブロッコリーのサラダ けんちんうどん プリン	牛乳 とり肉 とうふ ハム かつお節	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう ブロッコリー コーン	ソフトめん さといも ごんにゃく 油 マカ ロニプリン マヨネーズ	しょうゆ 塩 こしょう 酒	848	32.9	26.5	306	2.4	
15 水	私立入試のため給食なし(弁当持参)										
16 木	食パン 牛乳 ポテトサラダ みかん 豚肉とほうれん草のとろみスープ	牛乳 卵 ぶた肉 とうふ ハム	にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが ほうれ んそう みかん	パン ジャがいも マカロニ 砂糖 片栗粉 マヨネーズ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	796	24.6	34.3	353	2.7	
17 金	私立入試のため給食なし(弁当持参)										
20 月	(カレーの日献立) 麦ごはん 牛乳 ボークカレー 海藻サラダ	牛乳 ぶた肉 海藻サラダ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ み つな だいこん	給食用精米 おおむぎ 油 ジャがいも 三温 糖	カレーフレーク ソース 塩 こしょう 酢 しょうゆ りん ごソース	818	25.5	24.5	337	3.1	
21 火	私立入試のため給食なし(弁当持参)										
22 水	麦ごはん 牛乳 ザンギ ごますあえ 田舎汁	牛乳 とり肉 大豆 なまあげ みそ かつお 節 煮干し	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ご ぼう だいこん ねぎ	給食用精米 おおむぎ 三温糖 片栗粉 油 白すり胡麻 ジャがいも ごんにゃく	塩 こしょう しょうゆ 酢 酒	821	36.1	22.6	387	2.8	
23 木	セルフドック(背割れコッペパン・ウイナー・ケチャップ) 牛乳 コーンソテー 野菜スープ	牛乳 ウイナー とり肉	ほうれんそう もやし コーン たまねぎ にんじん キャベツ	パン 無塩バター 油 ジャがいも	塩 こしょう コンソメ ケチャップ フレーク	789	33.8	32.9	348	3.7	
24 金	(給食週間) 麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き キャベツとたくあんの浅漬 豚汁	牛乳 さけ ぶた肉 とうふ かつお節 みそ	キャベツ 干切りたくあん だいこん にんじん ねぎ はくさい ごぼう	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 油 ジャ がいも	しょうゆ	753	32.8	19.5	349	2.1	
27 月	(給食週間) 麦ごはん 牛乳 しゅうまい ごまあえ マミーすいとん	牛乳 しゅうまい とり肉 あぶらあげ かつ お節	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん はくさい ね ぎ こまつな	給食用精米 おおむぎ 白いり胡麻 白すり 胡麻 三温糖 薄力粉	しょうゆ 塩	748	25.4	15.2	364	1.9	
28 火	(給食週間) 減量コッペパン 牛乳 浪江やきそば 大根ザダ みかんゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	もやし にんじん にんにく だいこん きゅうり	パン 中華めん 油 砂糖 ゼリー	粉末ソース ソース 塩 こ しょう 酢 しょうゆ	769	28.7	20.1	306	2.8	
29 水	(給食週間) 麦ごはん 牛乳 ソースかつ 辛し和え こつゆ	牛乳 とんかつ	レモン もやし はくさい こまつな 干しいたけ にんじん きぬさや ほうれん草	給食用精米 おおむぎ 薄力粉 油 砂糖 さ といも しらたき 白玉麩	ソース しょうゆ からし粉 塩 みりん ケチャップ 酒	831	26.7	22.5	336	2.5	
30 木	(給食週間) コッペパン 牛乳 シチュー ヨーグルトあえ いちご&マーガリン	牛乳 とり肉 牛乳 ヨーグルト	にんじん たまねぎ みかん 缶 もも缶 バイン缶 パナ ナ	パン 油 ジャがいも いちご&マーガリン ベシヤメルソース	こしょう	846	29.3	27.3	366	3.0	
31 金	とりそぼろごはん 牛乳 ひじきの五色和え のっぺい汁	牛乳 錦糸卵 とうふ とり肉 かつお節 ひ じき	にんじん しょうが ほうれんそう もやし ごぼう 干 しいたけ ねぎ こまつな 枝豆	給食用精米 油 さといも 三温糖 白いり ごま 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん 塩	726	31.5	19.6	337	2.6	
					学校給食 実施基準値	中学生徒 (12~14歳の場合)	830	34.2	23.1	450	2.5未満

