

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を 整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
3月	牛乳 ちらし寿司 松風焼 すまし汁(ひなまぼこ)	鶏こま、油揚げ、たら(でんぷ)、鶏ひき肉、木綿豆腐、しほり、たまご、白みそ、絹ごし豆腐、かまぼ	飲用牛乳、だし昆布※、さぎみのり	にんじん、さやいんげん、こまつな	れんこん※、干し椎茸、かんぴょう(乾)、ねぎ※、生姜、えのきたけ	精白米、三温糖、乾パン粉	白ごま(いり)	688 kcal 33.0 g 442 mg 2.6 g
4火	牛乳 照り焼きチキンバーガー マカロニサラダ かき玉汁	若鶏モモ、ロースハム、絹ごし豆腐、たまご	飲用牛乳	にんじん、こまつな	生姜、キャベツ、玉葱、ホールコン(缶)	丸パン・50g、三温糖、てん粉、マカロニ・1パック	マヨネーズ(卵無)、サラダ油(米)	763 kcal 35.3 g 346 mg 2.7 g
5水	牛乳 クリームパスタ パリパリサラダ アポロ風味チョコケーキ	鶏モモ肉、鶏こま、豆乳、白みそ、絹ごし豆腐	飲用牛乳、粉チーズ、生クリーム(乳種)、ｽﾏﾙﾄﾞ	にんじん、こまつな、ブロッコリー※	生姜、にんにく、玉葱、大根、ホールコン(冷)、ピーツ、いちごジャム(高糖度)	スパゲッティ・1パック、しゅうまいの皮7枚、上白糖、上白糖、小麦粉、チョコチップ	サラダ油(米)、バター、油(揚げ油)、ごま油、無塩バター	901 kcal 35.4 g 435 mg 1.9 g
6木	牛乳 ごはん 鶏の唐揚げ ツナと青菜のごま和え 春雨スープ/花みかん	若鶏モモ(皮付き)30g、まぐろ缶詰(油漬7レグライ)、鶏こま、絹ごし豆腐	飲用牛乳	こまつな、にんじん	生姜、にんにく、大根、みかん	精白米、粒麦、はちみつ、米粉、小麦粉、三温糖、緑豆はるさめ	油(揚げ油)、白すりごま、白ごま(いり)、ごま油	777 kcal 32.5 g 347 mg 3.0 g
7金	牛乳 ビスキュイパンセレクト チキンパブリカ ツナとチーズのサラダ	鶏モモ肉、鶏こま、大豆(国産)、豆乳、まぐろ缶詰(水煮7レグライ)	飲用牛乳、牛乳・調理用、ｽﾏﾙﾄﾞ、粉チーズ、ダイスチーズ	にんじん、トマト缶詰(ホール)、こまつな	生姜、にんにく、マッシュルーム(水煮)、玉葱、大根、えだまめ、ホールコン、レモン	コッペパン・60g、上白糖、小麦粉、ｼﾝｸﾞﾙｼﾞｬﾝ、じゃがいも、じゃがいも、米粉	無塩バター、サラダ油(米)	894 kcal 45.9 g 530 mg 3.6 g
10月	牛乳 チキンカレー もやしとわかめのツナサラダ カルピスゼリー	鶏モモ肉、鶏こま、レンズまめ(乾)、まぐろ缶詰(油漬7レグライ)	飲用牛乳、粉チーズ、わかめ、粉寒天、カルピス	にんじん、こまつな	にんにく、生姜、玉葱、えだまめ(冷凍)、大根、もやし、ホールコン、レモン、みかん缶	精白米、玄米、じゃがいも、じゃがいも、小麦粉、上白糖	サラダ油(米)、白ごま(いり)	817 kcal 30.5 g 344 mg 2.2 g
11火	牛乳 ごはん レバーのごまがらめ 切干大根のナムル 豆乳みそ汁	豚レバー 角切り、焼きちくわ、油揚げ、鶏こま、白みそ、赤みそ、豆乳	飲用牛乳、牛乳・調理用	こまつな、にんじん	生姜、切干しいごん、もやし、にんにく、玉葱、ホールコン(冷)、ねぎ	精白米、粒麦、小麦粉、てん粉、三温糖、じゃがいも、じゃがいも、上白糖	油(揚げ油)、練りゴマ、白すりごま、白ごま(いり)、サラダ油(米)、ごま油	722 kcal 31.4 g 380 mg 1.9 g
12水	牛乳 キムチ炒飯 肉じゃが 春雨サラダ	鶏モモ肉、鶏こま、赤みそ、粉かつお、豚こま、ボンレスハム、せん切り	飲用牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	にんにく、生姜、干し椎茸、はくさい(キムチ漬)、ねぎ※、玉葱、もやし	精白米、粒麦、じゃがいも、じゃがいも、も、しらたき、三温糖、緑豆はるさめ、上白糖	ごま油、サラダ油(米)	692 kcal 29.8 g 324 mg 2.9 g
13木	牛乳 さとう揚げパン 小松菜ツなごまサラダ ABCスープ 果物(オレンジ)	ひよこまめ(乾)、まぐろ缶詰(油漬7レグライ)、ベーコン千切り、鶏こま、白みそ	飲用牛乳	こまつな、にんじん、トマト缶詰(ホール)	もやし、レモン(果汁・生)、にんにく、生姜、玉葱、セロリ、オレンジ	コッペパン、グラニュー糖、三温糖、粉糖、上白糖、じゃがいも、ﾌﾙﾌﾞｯﾄﾞマカロニ	油(揚げ油)、サラダ油(米)、白ごま(いり)	702 kcal 30.9 g 363 mg 2.7 g
14金	牛乳 ごまごはん 揚げのうまだれ焼き 野菜の辛子醤油和え 豚汁	かつお 40g、白みそ、豚こま、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、粉かつお	飲用牛乳、ジョア、煮干し粉	こまつな、にんじん	にんにく、生姜、ねぎ※、もやし、大根、ごぼう、玉葱	精白米、粒麦、はちみつ、板こんにやく	白ごま(いり)、ごま油、サラダ油(米)	692 kcal 31.2 g 374 mg 2.2 g
17月	牛乳 梅茶漬 ジャンボ餃子 無限ピーマン	鶏こま、豚肉、鶏ひき肉、まぐろ缶詰(油漬7レグライ)	飲用牛乳	こねぎ、にら、ピーマン、にんじん	だいこん(みそ漬)、かりかり梅、さきみ※、にんにく、生姜、キャベツ、玉葱、はくさい、もやし	精白米、粒麦、ｼﾞｬﾝﾎﾞ餃子の皮15枚※、にんにく、小麦粉、上白糖	ごま油、油(揚げ油)、サラダ油(米)	791 kcal 30.5 g 274 mg 3.0 g
18火	牛乳 焼肉丼 ポテトのチーズ焼き 果物(いちご)	豚こま、赤みそ、鶏モモ肉	飲用牛乳、ピザチーズ	にんじん、にら、ピーマン	生姜、にんにく、玉葱、りんご、ねぎ※、レモン(果汁・生)、いちご	精白米、粒麦、三温糖、てん粉、じゃがいも、じゃがいも	サラダ油(米)、ごま油、バター	768 kcal 31.1 g 355 mg 2.0 g
21金	牛乳 トマトと鶏のペンネ オニオンスープ 青のりポテトビーンズ	ベーコン 千切り、鶏モモ肉、鶏こま、豚こま、大豆(国産)	飲用牛乳、あおり	トマト缶詰、こまつな	にんにく、玉葱、ぶなしめじ	ペンネ、じゃがいも、じゃがいも、米粉、小麦粉	サラダ油(米)、オリーブ油、油(米)、油(揚げ油)	754 kcal 32.2 g 312 mg 2.3 g

日	献立名	1群 魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	2群 乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	3群 緑黄色野菜 免疫力を高める	4群 その他の野菜・果物 体の調子を 整える	5群 穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	6群 油脂類・種実類 体温になる	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
24月	牛乳 あけぼのごはん 卵の手草焼き 小松菜ともやしの昆布漬 豆腐の味噌汁	豆乳、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐、粉かつお	飲用牛乳、ピザチーズ、ダイスチーズ、蓬わかめ、塩昆布、煮干し粉、わかめ	にんじん、こまつな	えだまめ(冷凍)、ホールコン(冷)、もやし、えのきたけ、ねぎ※	精白米、粒麦、三温糖	ごま油、白ごま(いり)、サラダ油(米)	712 kcal 30.7 g 510 mg 2.7 g

見たら納得!?びっくり!
リクエストアンケートの結果発表!



🍴 飯部門 🍴 %

1位	梅茶漬け	32.7
2位	キムチ炒飯・チキンカレー	28.8
3位	焼肉丼	28.1
4位	ごはん+海苔の佃煮	25.5
5位	わかめごはん	24.2

🍞 パン・めん部門 🍜 %

1位	キャラメル揚げパン	40.5
2位	揚げパンなら何でも良い	37.3
3位	手作りココアロール	30.7
4位	手作り抹茶ロール	26.1
5位	醤油ラーメン	25.5

🐟 主菜部門 🐟 %

1位	ジャンボ餃子	63.4
2位	鶏もも肉の唐揚げ	49.7
3位	肉じゃが	47.1
4位	鶏の照り焼き	43.1
5位	鶏むね肉の竜田揚げ	32

🥕 副菜部門 🥕 %

1位	大学芋	56.9
2位	ポテトのチーズ焼き	41.8
3位	ツナとチーズのサラダ	40.5
4位	無限ピーマン	39.2
5位	いももち	38.6

🍴 汁物部門 🍲 %

1位	豚汁	69.9
2位	ABCスープ	43.1
3位	かき玉汁	33.3
4位	春雨スープ	31.4
5位	わかめスープ	30.7

🍓 デザート部門 🍌 %

1位	カルピスゼリー(寒天)	35.3
2位	いちご・いちごミルク寒天	27.5
3位	ココアケーキ(卵なし)	26.1
4位	マンゴーゼリー(寒天)	24.8
5位	抹茶ケーキ(卵なし)	23.5



3年生のリクエストアンケートの結果を掲載します。複数回答ありにしたので結果は割合で示しました。人数が母数なので合計しても100%にはなりません。どのジャンルも1~3位に大差がなかったのは、どれも魅力的だったから、かなと思いました。給食委員さんに項目を決めてもらってよかったです!