

# [ 献立表詳細 ]

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
2月	牛乳 ドライカレー 小松菜サラダ 冷凍りんご	豚肉、鶏ひき肉、大豆(国産)、まぐろ缶詰(水煮70g)	飲用牛乳、荳わかめ、ダイスチーズ	にんじん、トマト缶詰(ホール)、こまつな	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、干しぶどう、グリーンピース、冷、キャベツ、ホールコーン(冷)、レモン(果汁、生)	穀類、小麦、小麦粉、上白糖	オリーブ油、サラダ油(米)	742 kcal 31.1 g 394 mg 1.7 g
3月	牛乳 ごはん かつおの葱塩だれ じゃがいものきんぴら 小松菜の味噌汁	かつお 50g、豚こま、油揚げ、白みそ、赤みそ、生揚げ、粉かつお	飲用牛乳、荳わかめ、煮干し粉	にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが(汁)、にんにく、生姜、ねぎ※、もやし	精白米、粒麦、じゃがいも、三温糖	ごま油、油(揚げ油)、サラダ油(米)、白ごま(いり)	729 kcal 35.5 g 419 mg 2.0 g
4月	牛乳 ごまきなこトースト ガーリックトースト 青のり大豆のサラダ 豆乳ミネストローネ	きな粉、豆乳、大豆(国産)、鶏モモ肉、レンズまめ(乾)、豆乳、白みそ	飲用牛乳、あおのり	こまつな、にんじん、トマト缶詰(ホール)	にんにく、きゅうり、キャベツ、ホールコーン(冷)、生姜、玉葱、セロリ	胚芽食パン・60g、グラニュー糖、はちみつ、食パン・70g、でん粉、三温糖、じゃがいも、シリアルコーン	ソバ(7)マカ(業務用)、白ごま(いり)、バター、オリーブ油、油(揚げ油)、サラダ油(米)、オリーブ油	771 kcal 30.4 g 370 mg 2.6 g
5月	牛乳 冷や汁 まめあじのから揚げ 野菜のまだか漬	さば、白みそ、赤みそ、木綿豆腐、さきいか	飲用牛乳、きざみ粉、細切りこんぶ	しそ葉、こねぎ、にんじん、こまつな	きゅうり、みょうろ、生姜、切干しだいこん	精白米、押麦、でん粉、米粉、三温糖	白すりごま、油(揚げ油)、ごま油	692 kcal 33.4 g 905 mg 3.1 g
6月	牛乳 ハイナンチーフン(海南鶏飯) バクテー風スープ マンゴーゼリー	若鶏モモ、豚角切り(1.5t分)、豚こま	飲用牛乳、寒天	にんじん	生姜、にんにく、にんにく、干し椎茸、玉葱、大根、マンゴー、マンゴー	精白米、玄米、粒麦、三温糖、上白糖	ごま油、サラダ油(米)	727 kcal 32.4 g 263 mg 2.7 g
9月	牛乳 ごまごはん 菊花しゅうまい 青菜と菊のお浸し すまし汁(てまり麩)	たらすり身、豚肉、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	飲用牛乳	こまつな	干し椎茸、ねぎ※、玉葱、しょうが(汁)※、きくの花、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	精白米、粒麦、でん粉、きび、もち米、上白糖、お麩	白ごま(いり)、ごま油	760 kcal 31.2 g 372 mg 2.2 g
10月	牛乳 チキンライス チーズ入りサラダ 米粉の豆乳シチュー	鶏モモ肉、プレスハム、色紙切り、豆乳、大豆(国産)、白みそ	飲用牛乳、ダイスチーズ、粉チーズ、生クリーム(乳種)	にんじん	にんにく、玉葱、グリーンピース、冷、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷)、レモン(果汁、生)	精白米、粒麦、上白糖、じゃがいも、米粉	無塩バター、サラダ油(米)、オリーブ油、調合油	705 kcal 31.2 g 383 mg 2.6 g
11月	牛乳 中華丼 小松菜ともやしのナムル 果物(梨)	鶏モモ肉、むきえび、焼きちくわ	飲用牛乳、荳わかめ	にんじん、こまつな	生姜、にんにく、干し椎茸、たけのこ、玉葱、はさき、もやし、梨	精白米、粒麦、でん粉、三温糖	サラダ油(米)、ごま油、白ごま(いり)	686 kcal 30.7 g 363 mg 2.0 g
12月	牛乳 ごはん こいわしのにんにく醤油がらめ じゃが芋のおかかまぶし 田舎汁	こいわし、かつお節、おかか、鶏モモ肉、油揚げ、絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん、こまつな	生姜、にんにく、ごぼう、キャベツ、ねぎ※	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、じゃがいも	油(揚げ油)、ごま油、サラダ油(米)、白ごま(いり)	753 kcal 30.1 g 381 mg 1.7 g
13月	牛乳 手作りさつまいもロール マカロニサラダ ポトフ 果物(バナナ)	たまご、豆乳、コースハム、鶏モモ肉、大豆(国産)	飲用牛乳、ダイスチーズ	にんじん、こまつな	玉葱、きゅうり、にんにく、キャベツ、かぶ(葉なし)、バナナ	強力粉、強力粉(全粒粉)、上白糖、さつまいも、上白糖、ざら糖、マカロニ、糖、じゃがいも	無塩バター、黒ごま(いり)、マヨネーズ(卵無)、サラダ油(米)	765 kcal 32.6 g 427 mg 2.1 g
17月	牛乳 厚揚げの味噌炒め ぱりぱり漬 かぼちゃの月見団子	豚こま、焼きちくわ、生揚げ、赤みそ、粉かつお、かつお節、おかか、絹ごし豆腐	飲用牛乳、塩昆布	にんじん、こまつな、西洋かぼちゃ	生姜、干し椎茸、たけのこ、玉葱、ねぎ※、大根、きゅうり、レモン(果汁、生)	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、白玉粉、上白糖	サラダ油(米)、白すりごま、白ごま(いり)	745 kcal 31.2 g 466 mg 2.0 g
18月	牛乳 ごはん さばの幽庵焼き 青菜とツナの海苔和え かき玉汁/果物(巨峰)	サバ 60g、まぐろ缶詰(油漬70g)	飲用牛乳、きざみのり	こまつな、にんじん	シイクワシャー(果汁、生)、キャベツ、玉葱、巨峰	精白米、粒麦、三温糖、でん粉		712 kcal 34.6 g 336 mg 2.3 g
20月	牛乳 二色おはぎ おくずかけ さつまいもと小魚の揚げがらめ	きな粉、鶏モモ肉、生揚げ、焼きちくわ	飲用牛乳、煮干し	にんじん、こまつな	干し椎茸、ごぼう、れんこん※、ねぎ※	精白米、もち米、三温糖、さといも、しらたき、でん粉、干しうどん(乾)、お麩、さつまいも	黒すりごま、サラダ油(米)、油(揚げ油)、白ごま(いり)	741 kcal 30.3 g 579 mg 1.7 g

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
24月	牛乳 わかめごはん 擬製豆腐 小松菜ともやしの昆布漬 豚汁	木綿豆腐・しばり、鶏ひき肉、たまご、豚こま、油揚げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、粉かつお	飲用牛乳、炊き込みわかめ、荳わかめ、塩昆布、煮干し	にんじん、こまつな	ねぎ※、干し椎茸、生姜、もやし、ごぼう、玉葱、大根	精白米、粒麦、三温糖、板こんにやく、じゃがいも	白ごま(いり)、サラダ油(米)	747 kcal 33.1 g 503 mg 3.1 g
25月	牛乳 冷やしパゲッティ オニオンスープ さつまいもの抹茶蒸しケーキ	鶏モモ肉、鶏こま、白みそ、鶏モモ肉、たまご、豆乳、きな粉	飲用牛乳、きざみのり、スキムミルク	こまつな	にんにく、生姜、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ※、玉葱	スパゲッティ・7、さつまいも、三塩バター、油(米)、無塩バター	サラダ油(米)、無塩バター、油(米)	717 kcal 31.7 g 360 mg 2.1 g
26月	牛乳 冷やし茶漬せレクト 鮭のピリ辛だれがけ 野菜の生麦漬	若鶏肉胸(皮なし)、サケ 60g	飲用牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、こねぎ、こまつな	たくあん、しょうが(汁)、にんにく、もやし、キャベツ、生姜	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、三温糖	ごま油、白ごま(いり)、油(揚げ油)	779 kcal 31.6 g 337 mg 3.1 g
27月	牛乳 おかかチャーハン レバーのごまがらめ 白菜スープ ビーフソテー	ベーコン 千切り、豚こま、かつお節、おかか、豚レバー 1角切り、鶏モモ肉、絹ごし	飲用牛乳、牛乳・調理由	こねぎ、こまつな、にんじん、にら	にんにく、生姜、干し椎茸、たけのこ(水煮)、ねぎ※、ぶなしめじ、はくさい、ねぎ、玉葱、もやし	精白米、粒麦、小麦粉、でん粉、三温糖、ビーフン	ごま油、サラダ油(米)、油(揚げ油)、練りゴマ、白すりごま、白ごま(いり)、油	735 kcal 34.8 g 369 mg 3.4 g
30月	牛乳 ごはん 手羽元の甘辛煮 小松菜のおかか和え キムチ肉じゃが	鶏手羽元、かつお節、おかか、豚こま、白みそ	飲用牛乳	こまつな、にんじん、さやいんげん	生姜、ねぎ※、もやし、キャベツ、はくさい(キムチ漬)、干し椎茸、玉葱	精白米、粒麦、三温糖、でん粉、じゃがいも、しらたき	サラダ油(米)	726 kcal 32.3 g 345 mg 2.1 g

運動時の栄養摂取・水分摂取について、やせや肥満傾向、苦手な食べ物や料理、体質や性格による「食」のシーンの悩み…

食べ物に関することなら何でも結構です。管理栄養士資格を持つ栄養教諭にオンラインで栄養相談してみませんか？もちろん、対面やお電話での相談も可能です。右のフォームに必要事項を記入してください。



対象	生徒	保護者
予約方法	・直接または担任伝いに申し出 ・フォームス入力	・フォームス入力
相談方法	・teams内限定チャネルにてチャット ・面談をする	・面談をする ・電話