

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等
7	火	わかめごはん	牛乳	豚キムチ丼 コーンかき玉スープ	ぶた肉 絹ごし豆腐 卵 ベーコン	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	キャバツ キムチ にんにく しょうが	コーン たまねぎ	米 片栗粉	油 ごま油	802 Kcal 30 g 32 g 入学式
8	水	わかめごはん	牛乳	鶏のたつた揚げ マカロニサラダ 豆腐のすまし汁 デザート	鶏肉 ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ	人参 糸みつば	しょうが キャバツ きゅうり 玉ねぎ	しめじ	米 砂糖 片栗粉 マカロニ デザート	ごま 大豆油 卵なしマヨネーズ	800 Kcal 28 g 30 g
9	木	白ごはん	牛乳	しゅうまい 切り干し大根の中華あえ コーンかき玉スープ	しゅうまい ツナ 鶏肉 卵	牛乳	人参 小松菜	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ コーン		米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油	771 Kcal 29 g 25 g
10	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ パイン缶	バナナ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ゼリー	油 バター カレー粉 カレールウ	866 Kcal 24 g 22 g
13	月	白ごはん	牛乳	ミートローフ 春キャバツのサラダ じゃがいものみそ汁	牛肉 豚肉 みそ 大豆 ロースハム 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 ピーマン	玉ねぎ キャバツ きゅうり ねぎ		米 パン粉 砂糖 じゃがいも	油	847 Kcal 38 g 32 g
14	火	白ごはん	牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き ジャーマンポテト 厚揚げとキャバツのみそ汁	ホキ みそ 大豆 ベーコン 厚揚げ	牛乳 チーズ	人参 小松菜	玉ねぎ もやし えのきたけ		米 片栗粉 じゃがいも	卵なしマヨネーズ 油 バター	758 Kcal 31 g 26 g
15	水	白ごはん	牛乳	ホイコーロー ワンタンスープ フルーツ杏仁	鶏肉 水ギョーザ	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ	たけのこ キャバツ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	695 Kcal 25 g 20 g
16	木	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 ブロッコリーのおかか和え 八杯汁 郷土料理「宮崎県」	鶏肉 卵 かつおぶし 豆腐 厚揚げ	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし 干しいたけ 大根 ごぼう	こんにゃく ねぎ	米 天ぷら粉 砂糖 片栗粉	大豆油 卵なしマヨネーズ	758 Kcal 34 g 26 g 郷土料理「宮崎県」
17	金	フレンチトースト	牛乳	トマトスパゲッティ 野菜スープ	卵 ウインナー 豚肉	牛乳 チーズ	トマト 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ 大根	キャバツ	食パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも	バター オリーブ油	714 Kcal 29 g 24 g
20	月	白ごはん	牛乳	とり肉のトマトパン粉焼き 春キャバツとたまごのサラダ バイザンヌスープ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャバツ きゅうり	セロリ 玉ねぎ	米 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ	803 Kcal 30 g 32 g
21	火	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切干大根の和え物 キャバツと豚肉のみそ汁	さば 豚肉 みそ 大豆 みそ あだしみそ ロースハム	牛乳 こんぶ	人参	ねぎ しょうが 切り干し大根 えのきたけ きゅうり	玉ねぎ キャバツ えのきたけ	米 砂糖	ごま	765 Kcal 36 g 26 g
22	水	牛乳とごぼうのチャーハン	牛乳	パンパンジーサラダ たまごスープ ヨーグルト	牛肉 卵 鶏肉 ベーコン 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう えだまめ きゅうり	もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	バター 油 ごま ごま油	792 Kcal 33 g 27 g
23	木	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 春雨スープ	鶏肉 春巻き	牛乳	人参 チンゲンサイ	きゅうり キャバツ にんにく しょうが	もやし ねぎ	米 砂糖 はるさめ	大豆油 ごま油	793 Kcal 21 g 29 g
24	金	白ごはん	牛乳	てしをや名物！鶏のから揚げ 即席漬け 具だくさん豚汁 物語給食「神様の定食屋」	鶏肉 豚肉 厚揚げ 大豆 みそ	牛乳	人参	しょうが にんにく キャバツ きゅうり	たくあん ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	大豆油 ごま	783 Kcal 32 g 29 g 物語給食
27	月	白ごはん	牛乳	レモンパジルチキン カリカリベーコンサラダ 豆のチャウダー	鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ レモン キャバツ	コーン	米 米粉 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	オリーブ油 油 バター	836 Kcal 33 g 32 g
28	火	すしめし	牛乳	たけのこそぼろ寿司 豆腐とジャコのサラダ さつま汁 デザート	豚肉 鶏肉 大豆 みそ 厚揚げ	牛乳 しらす干し こんぶ	人参	たけのこ えだまめ 玉ねぎ きゅうり	キャバツ にんにく しょうが ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	849 Kcal 38 g 28 g
29	水	昭和の日										
30	木	白ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ ひじきサラダ じゃがいもと車麩の煮もの	鶏肉	牛乳 子持ちししゃも ひじき	人参 小松菜	きゅうり キャバツ 玉ねぎ こんにゃく		米 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	ごま 大豆油 卵なしマヨネーズ	744 Kcal 28 g 22 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

エネルギー	タンパク質	脂肪	食塩	カルシウム	食物繊維
830kcal	摂取エネルギー全体の13~20%	摂取エネルギー全体の20~30%	2.5g未満	450mg	7g以上
マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
120g	4.5mg	300IU	0.5mg	0.6mg	35mg

学校給食の栄養価は文部科学省から示されている【学校給食栄養摂取基準】に基づいて提供しています。

中学校3年間は心も体も大きく成長する期間です。ぜひ、苦手な食べ物にも