



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
26火	冷やし中華	○	えび二郎まんじゅう 加子の味噌炒め シークワサーゼリー	ロースハム,卵,鶏 もも肉	牛乳(学校給食 用)	生中華,上白糖,こ んにゃく粉,ぶど う糖果糖液糖	マヨネーズ,大豆 油,ごま	トマト,にんじん, 青ピーマン,いんげ ん	もやし,きゅうり, しょうが,ねぎ,玉葱, なす, シークワサー 果汁	760 kcal 33.3 g 30.8 g 3.7 g
27水	ご飯(麦)	○	スタミナ炒め 厚焼き玉子 豆苗和え 大根味噌汁	豚肩ロース肉,豚も も肉,卵,あさり,油 揚げ	三石昆布(だし パック),牛乳(学 校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,上白糖	大豆油,ごま(い り)	にら,にんにく,芽, にんじん,赤ピーマ ン,豆苗	キャベツ,きゅう り,もやし,だいこ ん	808 kcal 33.6 g 25.3 g 3.1 g
28木	ナン	○	キーマカレー アツクサガ	豚ひき肉,鶏ひき 肉,大豆,ロースハ ム,卵	牛乳(学校給食 用)	小麦粉,じゃがい も,上白糖	大豆油,フレンチド レッシング,なた ね油	にんじん,赤ピーマ ン,トマト,プロク コリー	玉葱,セロリー,カ リフラワー,キャベ ツ	774 kcal 39.5 g 31.8 g 3.7 g
29金	キムチチャーハン	○	ねばねば和え 水餃子スープ	豚ばら肉,かに風味 かまぼこ, 鶏肉	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白米), ながいも, 小麦 粉, 上白糖, 加工 でん粉	大豆油,ごま油,ご ま, 食物油脂	にんじん,モロヘイ ヤ,オクラ,こまつ な	白菜, 玉葱, りん ご, にんにく,ねぎ, もやし,オレンジ, キャベツ	737 kcal 23.2 g 22.6 g 3.0 g
1月	ご飯(麦)	○	手作りのハンバーグ プロッコリーのレモン醤油和え コンソメスープ	豚ひき肉,鶏ひき 肉,たまご,ベーコ ン	牛乳,牛乳(学校給 食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,パン粉 (乾燥),上白糖,ポテ ト	アーモンド,大豆 油,バター	にんじん,プロク コリー,パセリ	玉葱,レモン,だい ごん,コーン	869 kcal 32.2 g 29.5 g 2.3 g
2火	サラダうどん	○	丁-チャール 冷凍みかん	ツナ,かつお,えび, 豚ひき肉,たまご, 大豆	牛乳(学校給食 用)	うどん,上白糖	のり,ごま,マヨ ネーズ,大豆油,ご ま油	トマト,こねぎ,赤 ピーマン	レタス,きゅうり, コーン,ゴーヤ,エ リンギ,にんにく, みかん	728 kcal 33.0 g 28.1 g 2.1 g
3水	ご飯(麦)	○	鮭のポテトチーズ焼き みそマヨ和え そぼろ炒め 白菜の味噌汁	しろさげ,竹輪,鶏 ひき肉,油揚げ	チーズ,三石昆布 (だしパック),牛 乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米), 切断無胚米(普通), 強化米,ポテト	マヨネーズ,ごま, ごま油	にんじん,赤ピーマ ン	キャベツ,きゅうり, コーン,玉葱,たけ のこ,きくらげ,はく さい,ねぎ	938 kcal 36.2 g 35.8 g 3.6 g
4木	食パン(給食用)	○	ムズ-マ-のグアラ 中華スープ	ロースハム,鶏胸 肉,大豆,たまご	チーズ,牛乳,牛乳 (学校給食用)	食パン(給食用)	大豆油	にんじん,ほうれん そう	いちご果汁,玉葱, スズキ-ニ,黄ピーマ ン,マッシュルーム, きくらげ	800 kcal 35.1 g 28.9 g 3.7 g
5金	ハヤシライス	○	コールスローサラダ	豚もも肉,ロースハ ム	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白米), 切断無胚米(普通)	大豆油	にんじん,プロク コリー,赤ピーマン	玉葱,キャベツ, きゅうり,コーン	752 kcal 25.0 g 22.9 g 2.3 g
8月	ご飯(麦)	○	青椒肉絲 えび焼売 おろし和え 豆腐の味噌汁	豚もも肉,えび,た ら, かまぼこ,大豆	わかめ,三石昆布 (だしパック),牛 乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,上白 糖, でん粉, パン 粉, 小麦粉	大豆油,ごま	ピーマン,赤ピーマ ン,こまつな,にん じん	たけのこ,玉葱,も やし,だいごん,え のきたけ	756 kcal 28.3 g 17.7 g 3.5 g
9火	ハゲティ-ミト-ス	○	ムツドネ-ト レンコンサラダ	豚ひき肉	チーズ,牛乳(学校 給食用)	スバゲッティ	大豆油,ごま	ピーマン,にんじ ん,トマト,赤ピー マン,いんげん	玉葱,マッシュル- ム,れんこん,カリ フラワー,オレンジ	758 kcal 27.9 g 29.0 g 1.8 g
10水	ご飯(麦)	○	チキンのハニーマスタード焼き キャベツサラダ いものこ汁	鶏もも肉,ロースハ ム,油揚げ	チーズ,三石昆布 (だしパック),牛 乳(学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,はちみつ, さといも,こ んにゃく	大豆油, フレンチ ドレッシング	プロッコリー,赤 ピーマン,にんじん	キャベツ,だいご ん,こぼろ,はく さい,ねぎ	755 kcal 32.9 g 20.1 g 2.7 g
11木	ホットドッグ	○	かぼちゃサラダ 白菜とあさりの洋風スープ	豚肉,あさり	チーズ,牛乳(学校 給食用)	コッパパン(給食 用), 上白糖	マーガリン,マヨ ネーズ,アーモンド	かぼちゃ,にんじ ん,パセリ	キャベツ,きゅう り,はくさい	804 kcal 27.9 g 36.2 g 3.8 g
12金	三色丼	○	和風和え 青うめゼリー	鶏ひき肉,たまご, 竹輪	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白米), 強化米,切断無胚 米(普通),上 白糖	大豆油,マヨネ- ーズ,ごま	こまつな,にんじ ん	キャベツ,きゅう り,コーン	780 kcal 27.1 g 26.5 g 1.6 g
16火	味噌ラーメン	○	焼き餃子 春雨サラダ	豚ひき肉,たまご, ロースハム	牛乳(学校給食 用)	中華めん,上白糖, はるさめ, パン 粉, ぎょうざの皮	大豆油,ごま, ごま 油	にんじん,こまつ な,赤ピーマン	キャベツ,もやし, コーン,きゅうり, 玉葱	812 kcal 37.5 g 28.1 g 3.8 g
17水	ご飯(麦)	○	あじア-モド-ワイ 茄子とヒ-マの味噌炒め 冷やし汁	あじ,大豆,ツナ	牛乳(学校給食 用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,上白 糖, パン粉, 小麦粉	大豆油,ごま, ア- モンド	ピーマン,赤ピーマ ン,にんじん,しそ 葉	キャベツ,オレン ジ,なす,きゅうり	929 kcal 30.3 g 38.9 g 2.1 g
18木	食パン(給食用)	○	ポークビーンズ 切干大根サラダ	大豆,豚もも肉	ちりめんじゃこ,牛 乳(学校給食用)	食パン(給食用), じゃがいも,上白糖	大豆油,ごま	にんじん,プロク コリー,トマト,赤 ピーマン	いちご果汁,玉葱, だいごん,きゅうり	731 kcal 31.5 g 20.1 g 3.1 g
19金	ロコモコ丼	○	ピーマンときのこの卵スープ	鶏肉, 牛肉,豚ひき 肉,たまご,ツナ, 粒状大豆たん白	牛乳,牛乳(学校給 食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,パン粉 (乾燥),上白糖	大豆油	プロッコリー,トマ ト,ピーマン,にん じん	玉葱,えのきたけ, しめじ, サニ-レ タス	875 kcal 41.8 g 29.0 g 2.2 g
22月	ご飯(麦)	○	かつおの照焼き もやしの磯和え じゃがいものそぼろ煮 なめこ汁	かつお,ツナ,豚ひ き肉,大豆	のり,三石昆布(だ しパック),牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,ポテト, 上白糖,かたくり粉	大豆油	ほうれんそう,赤 ピーマン,にんじ ん,いんげん	もやし,玉葱,乾燥 椎茸,なめこ,ねぎ	839 kcal 42.4 g 20.7 g 3.3 g
24水	ご飯(麦)	○	鶏の唐揚げ わさび醤油和え いかのスタミナ炒め 小松菜の味噌汁	鶏もも肉,かまぼ こ,いか,あさり,た まご	三石昆布(だし パック),牛乳(学 校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,かたく り粉,薄力粉	大豆油	にんじん,にんにく 芽,こまつな	レモン,もやし, きゅうり,キャベ ツ,玉葱	801 kcal 39.2 g 19.8 g 3.5 g
25木	ハニートースト	○	ワンタンスープ 杏仁豆腐	豚ひき肉	牛乳(学校給食 用)	食パン(給食用), はちみつ,グラ ニュー-糖,ぎょうざ の皮	マーガリン,ごま	にんじん,こまつな	はくさい,もやし,ね ぎ,椎茸,桃, みか ん, パイン,キウイ, ぶどう	808 kcal 25.2 g 26.0 g 2.7 g
26金	ポークカレー	○	ひじきとまめのサラダ	豚もも肉,大豆	干ひじき(ア-ル 釜, 乾),牛乳(学 校給食用)	水稲穀粒(精白米), 切断無胚米(普通), 強化米,ポテト (普通),ポテト	大豆油,アーモン ド	にんじん,赤ピーマ ン, しその葉	玉葱,大根, なす, きゅうり,れんご ん,もやし,きゅうり, 枝豆	840 kcal 28.8 g 24.4 g 3.3 g
29月	ご飯(麦)	○	麻婆豆腐 枝豆フリッター ツナサラダ わかめ入-ア	大豆,豚ひき肉,枝 豆,ツナ,たまご	三陸産わかめ,牛乳 (学校給食用)	水稲穀粒(精白米),切 断無胚米(普通), 強化米,かたく り粉, 小麦粉	ごま油,大豆油,フ レンチドレッシン グ,ごま	にら,にんじん,赤 ピーマン	たけのこ,ねぎ,ア スバラ,キャベツ, コーン	899 kcal 34.6 g 26.6 g 2.2 g
30火	きつねうどん	○	れんごんはさみ揚げ ア-モド 和え 湘南ゴールドゼリー	なると,油揚げ,鶏 肉	牛乳(学校給食 用)	うどん(冷凍),上 白糖, パン粉, 水 あめ, でん粉	大豆油,アーモン ド	ほうれんそう,にん じん	ねぎ,もやし, れん ごん, 玉葱, 湘南 ゴールド果汁	744 kcal 25.5 g 28.4 g 3.7 g