

| 行事等           | 日・曜日        | 献立           | あか              |                  | みどり               |                          | き                  |            | 調味料                         | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質<br>(エネルギー％)<br>カルシウム(mg) |
|---------------|-------------|--------------|-----------------|------------------|-------------------|--------------------------|--------------------|------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------|
|               |             |              | 主に体をつくるものになる食品  |                  | 主に体の調子を整えるものになる食品 |                          | 主にエネルギーのもとになる食品    |            |                             |                                                               |
|               |             |              | 1群              | 2群               | 3群                | 4群                       | 5群                 | 6群         |                             |                                                               |
|               |             |              | 魚・肉・卵・豆・豆製品     | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜             | その他の野菜・果物<br>(きのこ・こんにゃく) | こく類<br>いも・砂糖       | 油脂<br>(種実) |                             |                                                               |
|               |             |              | たんぱく質           | 無機質              | カロテン              | ビタミンC(食物繊維)              | 炭水化物               | 脂質         |                             |                                                               |
| 二学期給食開始       | 1月          | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  |            |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 734                                                           |
|               |             | 夏野菜カレー       | 豚肉              |                  | にんじん              | たまねぎ                     |                    |            | カレー粉・フルーツチャツネ               | 21.6                                                          |
|               |             |              |                 |                  | ズッキーニ             | にんにく                     | じゃがいも              | 米油         | ワイン・ウスターソース                 | 23.4                                                          |
|               |             |              |                 |                  | トマト               | しょうが                     |                    |            | 鶏ガラスープ・洋風だし                 | 308                                                           |
|               |             |              |                 |                  |                   |                          |                    | カレーフレーク    |                             |                                                               |
|               |             | ほうれん草のソテー    |                 |                  | ほうれん草             | キャベツ・にんにく                |                    | オリーブ油      | 塩・こしょう                      |                                                               |
| 福神漬け          |             |              |                 | 大根・きゅうり・なす・蓮根    |                   |                          |                    |            |                             |                                                               |
| 冷凍みかん         |             |              |                 | みかん              |                   |                          |                    |            |                             |                                                               |
|               | 2月          | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  | 米油         |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 722                                                           |
|               |             | 焼き塩鯖         | 塩鯖              |                  |                   |                          |                    |            |                             | 32.4                                                          |
|               |             | 小松菜のしょうが炒め   | かまぼこ            |                  | 小松菜               | キャベツ・しょうが                |                    | 米油         | しょうゆ・塩・和風だし                 | 28.4                                                          |
|               |             | いも団子のみそ汁     | 油揚げ             |                  | にんじん              | 大根・玉ねぎ                   | おじゃがが餅             |            | 鰹だし・和風だし・昆布だし               | 326                                                           |
|               |             | みそ           |                 | しめじ・ねぎ           |                   |                          |                    |            |                             |                                                               |
|               | 3月          | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  | 米油         |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 780                                                           |
|               |             | 麻婆豆腐         | 豚肉              |                  | にんじん              | にんにく・しょうが                | でん粉                | 米油         | しょうゆ・チンタン・酒                 | 29.5                                                          |
|               |             |              | 豆腐              |                  |                   | ねぎ・干し椎茸                  | 砂糖                 | ごま油        | 唐辛子・豆板醤                     | 27.7                                                          |
|               |             |              | みそ              |                  |                   |                          |                    |            | テンメンジャン                     | 344                                                           |
| 揚げ餃子          | 豚肉          |              |                 | キャベツ・にら          | 小麦粉               | 菜種油                      | こしょう・中華だし          |            |                             |                                                               |
|               | 4月          | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  |            |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 705                                                           |
|               |             | いわしのしょうが煮    | いわし             |                  |                   | しょうが                     | 砂糖                 |            | しょうゆ                        | 23.9                                                          |
|               |             | ひじきの煮物       | 油揚げ             | ひじき              |                   | こんにゃく・蓮根                 | 砂糖                 |            | しょうゆ・みりん・酒                  | 25.7                                                          |
|               |             | じゃがいものみそ汁    | 豆腐              |                  | にんじん              | 玉ねぎ・しめじ                  | じゃがいも              |            | 鰹だし・和風だし・昆布だし               | 432                                                           |
|               |             |              | みそ              |                  | 小松菜               | えのきだけ                    |                    |            |                             |                                                               |
| のりのふりかけ       |             | のり           |                 |                  |                   |                          |                    |            |                             |                                                               |
|               | 5月          | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  |            |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 776                                                           |
|               |             | 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 | 鶏肉<br>大豆        |                  | にんじん              | グリンピース                   | じゃがいも<br>砂糖・でん粉    | 菜種油        | しょうゆ・酒<br>トマトケチャップ          | 31.0<br>28.8                                                  |
|               |             | にらたま汁        | かまぼこ・卵<br>豆腐・みそ |                  | にら                | 干し椎茸・玉ねぎ<br>もやし          | でん粉                |            | 鰹だし・塩・清酒・しょうゆ<br>和風だし・昆布だし  | 551                                                           |
|               | 8月          | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  | 米油         |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 739                                                           |
|               |             | 鮭フライ         | 鮭               |                  |                   |                          | パン粉・小麦粉            | 菜種油        |                             | 27.3                                                          |
|               |             | ごぼうと蓮根のきんぴら  |                 |                  |                   | ごぼう<br>蓮根                | 砂糖<br>ごま油<br>ごま    |            | しょうゆ・酒・みりん<br>和風だし          | 24.1<br>297                                                   |
|               |             | 白玉団子汁        | 鶏肉<br>油揚げ       |                  | にんじん              | 大根・しめじ<br>玉ねぎ・ねぎ         | 白玉団子               |            | 鰹だし・昆布だし・みりん<br>和風だし・しょうゆ・酒 |                                                               |
|               | 9月          | 渦巻きパン        |                 | 脱脂粉乳             |                   |                          | パン                 | マーガリン      |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 728                                                           |
|               |             | ポークビーンズ      | 豚肉・大豆           |                  | にんじん              | 玉ねぎ                      |                    | 米油         | 鶏ガラスープ・ワイン                  | 28.2                                                          |
|               |             |              | ひよこ豆            |                  | トマト               | にんにく                     |                    |            | トマトケチャップ・こしょう               | 37.5                                                          |
|               |             |              | ウインナー           |                  |                   |                          |                    |            | ソース・塩                       | 449                                                           |
| 茎わかめのガーリックソテー |             | 茎わかめ         | ちんげん菜           | キャベツ・にんにく        |                   | オリーブ油                    | しょうゆ・塩・こしょう        |            |                             |                                                               |
| ヨーグルト         |             | ヨーグルト        |                 |                  | 砂糖                |                          |                    |            |                             |                                                               |
| 沖縄料理          | 10月         | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  |            |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 757                                                           |
|               |             | タコライス        | 豚肉・大豆           | チーズ              | にんじん              | 玉ねぎ                      | 砂糖                 | 米油         | 酒・こしょう・チリパウダー・カレー粉          | 32.1                                                          |
|               |             |              | レッドキドニー豆        |                  | ピーマン              | にんにく                     |                    |            | オイスターソース・トマトケチャップ・塩         | 27.3                                                          |
|               |             |              |                 |                  | トマト               |                          |                    |            |                             | 721                                                           |
| ボイルドレタス       |             |              |                 | キャベツ・レタス         |                   |                          |                    |            |                             |                                                               |
| もずくの卵スープ      | 豆腐・卵<br>なると | もずく          |                 | えのきだけ・ねぎ<br>大根   |                   |                          | しょうゆ・塩・鰹だし<br>中華だし |            |                             |                                                               |
|               | 11月         | 中華麺          |                 |                  |                   |                          | 麺                  |            |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 814                                                           |
|               |             | 五目ラーメン       | 豚肉              |                  | にんじん              | キャベツ・もやし                 |                    | 米油         | チンタン・昆布だし                   | 28.8                                                          |
|               |             |              | なると             |                  |                   | ねぎ・しょうが                  |                    |            | 中華だし・しょうゆ                   | 32.8                                                          |
|               |             |              | うずらの卵           |                  |                   | たけのこ・にんにく                |                    |            | 酒・塩・こしょう                    | 304                                                           |
|               |             |              |                 |                  | きくらげ              |                          |                    |            |                             |                                                               |
| 春巻き           | 豚肉          |              | にんじん            | キャベツ・玉ねぎ         | 小麦粉・春雨            | 菜種油                      |                    |            |                             |                                                               |
| バター芋          |             |              |                 | たけのこ             |                   |                          |                    |            |                             |                                                               |
|               | 12月         | ご飯           |                 |                  |                   |                          | 米                  | 米油         |                             |                                                               |
|               |             | 牛乳           |                 | 牛乳               |                   |                          |                    |            |                             | 668                                                           |
|               |             | ハンバーグ        | 豚肉・鶏肉           |                  |                   | 玉ねぎ                      |                    |            |                             | 23.8                                                          |
|               |             | きのこソース       |                 |                  | パプリカ              | えりんぎ・にんにく                | でん粉                | オリーブ油      | 塩・こしょう                      | 27.6                                                          |
|               |             |              |                 |                  | マッシュルーム           |                          |                    | ワイン        | 502                         |                                                               |
| もやしのみそ汁       | 油揚げ・豆腐      |              | にんじん            | キャベツ             |                   |                          | 鰹だし・昆布だし           |            |                             |                                                               |
|               |             | みそ           |                 | 葉ねぎ              | もやし               |                          | 和風だし               |            |                             |                                                               |

| 行事等     | 日・曜日    | 献立              | あか                 |                  | みどり                        |                          | き               |                                    | 調味料                | 栄養価<br>エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>脂質<br>(エネルギー%) |      |
|---------|---------|-----------------|--------------------|------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------|------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------|------|
|         |         |                 | 主に体をつくるものになる食品     |                  | 主に体の調子を整えるものになる食品          |                          | 主にエネルギーのもとになる食品 |                                    |                    |                                                  |      |
|         |         |                 | 1群                 | 2群               | 3群                         | 4群                       | 5群              | 6群                                 |                    |                                                  |      |
|         |         |                 | 魚・肉・卵・豆・豆製品        | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう | 緑黄色野菜                      | その他の野菜・果物<br>(きのこ・こんにゃく) | こく類<br>いも・砂糖    | 油脂<br>(種実)                         |                    |                                                  |      |
|         | 16<br>火 | 黒糖入りロールパン       |                    |                  |                            |                          | パン・黒砂糖          |                                    |                    | 698                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 32.0                                             |      |
|         |         | 鶏肉のチリソース焼き      | 鶏肉                 |                  |                            |                          |                 | チリソース・しょうゆ・豆板醤・ワイン                 |                    | 33.7                                             |      |
|         |         | 粉ふきいも           |                    |                  |                            | じゃがいも                    |                 | 塩                                  |                    | 32.9                                             |      |
|         |         | うずらの卵と野菜のスープ    | うずらの卵<br>ウインナー     | にんじん<br>ほうれん草    | 玉ねぎ・大根<br>とうもろこし           |                          |                 | 鶏ガラスープ・チンタン<br>洋風だし・しょうゆ・塩・こしょう    |                    |                                                  |      |
| アメリカ料理  | 17<br>水 | ジャンバラヤ          | えび・鶏肉<br>ウインナー     | パプリカ<br>トマト      | 玉ねぎ<br>とうもろこし              | 米                        | バター<br>米油       | 塩・こしょう・鶏ガラスープ<br>チリパウダー・ワイン        |                    | 708                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 30.2                                             |      |
|         |         | いかメンチカツ         | いか                 |                  |                            | 小麦粉・パン粉                  | 菜種油             |                                    |                    | 34.1                                             |      |
|         |         | 肉団子汁            | 鶏肉団子<br>みそ         | にんじん<br>にら       | キャベツ<br>大根                 |                          |                 | チンタン・酒・塩<br>こしょう・中華だし              |                    | 37.3                                             |      |
|         | 18<br>木 | ご飯              |                    |                  |                            | 米                        | 米油              |                                    |                    | 671                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 26.8                                             |      |
|         |         | 回鍋肉             | 豚肉<br>みそ           | にんじん<br>ピーマン     | キャベツ<br>にんにく               | 砂糖<br>でん粉                | 米油              | オイスターソース・酒<br>豆板醤・テンメンジャン          |                    | 23.9                                             |      |
|         |         |                 |                    |                  | しょうが                       |                          |                 | しょうゆ                               |                    | 29.9                                             |      |
|         |         | 春雨のスープ          | なると<br>わかめ         | ちんげん菜            | もやし<br>玉ねぎ                 | 春雨                       | ごま油             | 鶏ガラスープ・チンタン・中華だし<br>しょうゆ・塩・こしょう・酒  |                    |                                                  |      |
|         | 19<br>金 | わかめご飯           |                    | わかめ              |                            | 米                        | 米油              | 塩                                  |                    | 710                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 28.4                                             |      |
|         |         | ししゃもの竜田揚げ       | ししゃも               |                  |                            | 小麦粉                      | 菜種油             | しょうゆ                               |                    | 23.3                                             |      |
|         |         | 筑前煮             | 鶏肉<br>黒はんぺん<br>生揚げ | にんじん             | 大根・たけのこ<br>こんにゃく           | 砂糖<br>里芋                 |                 | しょうゆ・酒・和風だし<br>みりん・昆布だし            |                    | 42.1                                             |      |
|         | 22<br>月 | ご飯              |                    |                  |                            | 米                        | 米油              |                                    |                    | 673                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 29.0                                             |      |
|         |         | 豚肉のしょうが焼き       | 豚肉                 | にんじん             | しょうが・玉ねぎ<br>キャベツ           | 砂糖<br>でん粉                | 米油              | 酒・みりん・しょうゆ                         |                    | 24.5                                             |      |
|         |         | つみれ汁            | 油揚げ・つみれ<br>豆腐・みそ   | 小松菜              | 大根                         | じゃがいも                    |                 | 酒・鰹だし・昆布だし<br>和だし                  |                    | 34.2                                             |      |
|         | 24<br>水 | ご飯              |                    |                  |                            | 米                        | 米油              |                                    |                    | 685                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 25.4                                             |      |
|         |         | あじフライ・しょうゆ      | あじ                 |                  |                            | パン粉・小麦粉                  | 菜種油             | しょうゆ                               |                    | 25.8                                             |      |
|         |         | 茎わかめのオイスターソース炒め |                    | 茎わかめ             | ちんげん菜                      | キャベツ                     | 米油              | オイスターソース・塩・こしょう                    |                    | 37.1                                             |      |
|         |         | 豚汁              | 豚肉・豆腐<br>みそ        | にんじん             | こんにゃく・大根<br>ごぼう・ねぎ         |                          |                 | 鰹だし・昆布だし・酒<br>和風だし                 |                    |                                                  |      |
|         | 25<br>木 | ソフト麺            |                    |                  |                            | 麺                        |                 |                                    |                    | 827                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 37.5                                             |      |
|         |         | ミートソース          | 豚肉<br>牛肉           | にんじん<br>トマト      | 玉ねぎ・しょうが<br>にんにく           |                          | 米油              | 鶏ガラスープ・塩・こしょう・ナツメグ<br>トマトケチャップ・ワイン |                    | 35.5                                             |      |
|         |         |                 |                    |                  |                            |                          |                 | デミグラスソース・ローリエ                      |                    | 38.2                                             |      |
|         |         | かぼちゃと小魚の唐揚げ     | 大豆                 | 煮干し              | かぼちゃ                       |                          | でん粉             | 菜種油<br>アーモンド                       | 塩・こしょう             |                                                  |      |
| リクエスト給食 | 26<br>金 | ご飯              |                    |                  |                            | 米                        |                 |                                    |                    | 746                                              |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 26.6                                             |      |
|         |         | 鶏の唐揚げ           | 鶏肉                 |                  |                            | しょうが<br>キャベツ             | でん粉<br>砂糖       | 菜種油<br>ごま油                         | しょうゆ・酒<br>しょうゆ・酢・塩 |                                                  | 39.7 |
|         |         | 海藻サラダ           |                    | わかめ・昆布<br>とさかのり  |                            | とうもろこし                   |                 |                                    | 鰹だし・しょうゆ           | 35.4                                             |      |
|         |         | けんちん汁           | 油揚げ<br>豆腐          | にんじん             | ごぼう・ねぎ<br>大根・こんにゃく         | 里芋                       | ごま油             |                                    | 和風だし               |                                                  |      |
|         | 29<br>月 | ご飯              |                    |                  |                            | 米                        | 米油              |                                    |                    | 74.1                                             |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 30.2                                             |      |
|         |         | 中華丼             | 豚肉・いか<br>うずらの卵     | にんじん<br>小松菜      | 白菜・玉ねぎ<br>たけのこ・干し椎茸        | でん粉                      | ごま油             | しょうゆ・酒・塩<br>チンタン・中華だし              |                    | 27.9                                             |      |
|         |         |                 |                    |                  | にんにく・しょうが                  |                          |                 | こしょう・オイスターソース                      |                    | 28.8                                             |      |
|         |         | 肉ごぼう包子          | 豚肉                 |                  | ごぼう・玉ねぎ                    | 小麦粉                      |                 |                                    |                    |                                                  |      |
|         |         | カシューナッツ         |                    |                  |                            |                          | カシューナッツ         |                                    |                    |                                                  |      |
| リクエスト給食 | 30<br>火 | 揚げパン            |                    |                  |                            | パン・砂糖                    | 菜種油             |                                    |                    | 71.4                                             |      |
|         |         | 牛乳              |                    | 牛乳               |                            |                          |                 |                                    |                    | 25.2                                             |      |
|         |         | ポトフ             | 豚肉                 | にんじん             | にんにく・しょうが<br>玉ねぎ・大根<br>セロリ | じゃがいも                    | 米油              | 鶏ガラスープ・洋風だし<br>塩・こしょう              |                    | 38.8                                             |      |
|         |         |                 |                    |                  |                            |                          |                 |                                    |                    | 32.8                                             |      |
|         |         | 小松菜のソテー         | かまぼこ               | 小松菜              | えりんぎ・キャベツ<br>とうもろこし・にんにく   |                          | オリーブ油<br>バター    | 塩・こしょう                             |                    |                                                  |      |

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

猛暑続きの夏休みが終わり、2学期がスタートしました。保護者の皆様はいかがお過ごしでしたか。9月は、沖縄の郷土料理や海外の料理を提供する予定です。食文化の違いや歴史について考えるきっかけになればと思います。また、「鶏の唐揚げ」「揚げパン」など生徒によるリクエスト給食を予定しています。2学期もよろしくお願いいたします。

早寝・早起き・朝ご飯