



	献立名	血や肉の元（赤）	体の調子を 整える元（緑）	熱や力の元（黄）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	給食有無
15月	ハンバーグ（デミグラスソース） ブロッコリーのバター炒め ガーリックパスタ ツナと人参の和え物 リンゴゼリー ごはん 牛乳 <div>人気メニュー！ ハンバーグ！！</div>	鶏肉 豚肉 大豆 ツナ 牛乳	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ ブロッコリー コーン にんにく パセリ 人参 キャベツ りんご	サラダ油 砂糖 バター スパゲッティ 小麦粉 オリーブ油 ごま 米	795kcal 26.7g 23.5g 2.1g	1年：○ 2年：○ 3年：○
16火	塩にんにく唐揚げ じゃが芋のバター醤油炒め キャベツとわかめの韓国風サラダ こんにゃくとごぼうの炒め煮 ごはん 牛乳 <div>人気メニュー！ 塩にんにく唐揚げ！！</div>	鶏肉 鶏だし わかめ 寒天 かつおだし 牛乳	にんにく 生姜 えのきたけ パセリ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう	ごま油 片栗粉 大豆油 じゃが芋 バター 砂糖 ごまこんにゃく 米	755kcal 28.2g 17.4g 3.5g	1年：○ 2年：○ 3年：○
17水	サバの味噌マヨ焼き きんぴらごぼう コーンコロッケ さつま芋のミルク煮 ごはん 牛乳 <div>{ さつま芋のミルク煮 } さつま芋の優しい甘味を 活かしたメニューです。</div>	サバ 味噌 乳 かつおだし 大豆 生クリーム 牛乳	ねぎ ごぼう 人参 コーン	砂糖 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく ごま油 大豆油 さつまいも バター 米	879kcal 26g 27.6g 2.4g	1年：○ 2年：○ 3年：○
18木	肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのサウザンドレ和え 小松菜のバター炒め ごはん 牛乳 <div>{ 肉豆腐 } 甘辛しょうゆ味でごはんが すすむ味付けにしています！</div>	豚肉 豆腐 大豆 卵 かつおだし ちくわ おからパウダー 青粉 寒天 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 小松菜 コーン	こんにゃく 片栗粉 砂糖 天ぷら粉 大豆油 サウザンアイランド ドレッシング バター 米	770kcal 29.5g 20g 2.6g	1年：○ 2年：○ 3年：○
19金	いわしの味噌煮 じゃが芋とチキンのカレー炒め 厚焼き玉子 カクテキキムチ ごはん 牛乳 <div>{ カクテキキムチ } 手作りのたれに漬けた、 大根のキムチです。</div>	いわし 鶏肉 卵 魚醤 大豆 青粉 味噌 昆布 かつおだし 乳 ゼラチン 牛乳	玉ねぎ パセリ 大根 白菜 人参 にら にんにく りんご	じゃが芋 バター 砂糖 ごま ごま油 小麦粉 オイスターソース 米	787kcal 33.4g 23.6g 2.1g	1年：○ 2年：○ 3年：○
22月	とんかつ（中濃ソースかけ） トマトパスタ キャベツのイタリアンサラダ 小松菜のパペロンチーノ ごはん 牛乳 <div>人気メニュー！ とんかつ！！</div>	豚肉 卵 乳 大豆 ウインナー 牛乳	玉ねぎ 青ピーマン 小松菜 キャベツ 人参 黄ピーマン いんげん パセリ にんにく コーン レモン果汁 りんご	大豆油 ごま 小麦粉 スパゲッティ サラダ油 砂糖 オリーブ油 水あめ 中濃ソース パン粉 きび砂糖 米	809kcal 24.6g 22.9g 2.3g	1年：○ 2年：○ 3年：○
23火	お豆のキーマカレー 小松菜と大根のサラダ キャラメルポテト ヨーグルト（別付け） ごはん 牛乳 <div>ごはんにのせて食べるのも オススメ！</div>	豚肉 大豆 チーズ 鶏だし ヨーグルト 白インゲン豆 エジプト豆 赤インゲン豆 インゲン豆 牛乳	玉ねぎ 人参 にんにく 生姜 りんご 小松菜 大根 もやし	サラダ油 バター 小麦粉 大豆油 和風ドレッシングごま醤油 さつまいも 砂糖 ごま 米	900kcal 25.3g 29.9g 2g	1年：○ 2年：○ 3年：○
24水	アジの竜田揚げ（柳川風あんかけ） 切干大根とほうれん草の胡麻和え 春野菜のオムレツ きなこあんこ餅 ごはん 牛乳 <div>新メニューあります！</div>	アジ 卵 かつおだし 油揚げ チーズ きな粉 牛乳	ごぼう 玉ねぎ ねぎ 切干大根 人参 ほうれん草 もやし キャベツ グリンピース	小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま サラダ油 白玉もち 粒あん 米	895kcal 34.3g 24.1g 3g	1年：○ 2年：○ 3年：○
25木	チャプチェ（韓国料理） 揚げしゅうまい（醤油なし） 白菜とブロッコリーのナムル マンゴーゼリー ごはん 牛乳 <div>{ チャプチェ } 春雨と千切りにした肉と野菜を いためた料理です。</div>	豚肉 ゼラチン 大豆 昆布 乳 鶏だし 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 人参 しいたけ 小松菜 りんご 白菜 大根 にら ブロッコリー マンゴー	サラダ油 砂糖 春雨 ごま ごま油 大豆油 小麦粉 米	744kcal 23.9g 21.7g 1.7g	1年：○ 2年：○ 3年：○
26金	チキンと白菜のクリーム煮 ハムカツ キャロットラペ 黒パン 牛乳 <div>パンの日</div>	鶏肉 豚肉 乳 大豆 生クリーム 鶏だし 牛乳	白菜 人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース きゅうり キャベツ りんご	マカロニ 小麦粉 中濃ソース 砂糖 バター 大豆油 オリーブ油 はちみつ 黒パン	807kcal 29.7g 28.6g 3.1g	1年：○ 2年：○ 3年：○

◆辛さは調整していますが、辛いものが苦手な人は唐辛子マークを参考にしてください。

◆箸を忘れずに持ってきてください。また、スプーンの絵がある日は、スプーンを持ってきてください。

◆★印の日は給食がありません。御自宅からのお弁当等が必要になります。

◆この献立の栄養価欄は牛乳の栄養価が含まれて表示されています。

◆中学校給食(選択式)では、食物アレルギー対応は行っていません。保護者様、生徒で予定献立表を確認していただき申込みをお願いいたします。

◆給食食材のアレルゲンや同一製造ラインでのアレルゲン混入の場合が考えられる等の情報については、就学支援課保健給食係へお問い合わせください。

◆※仕入れの状況によりメニューが変更する場合がありますため、予めご了承ください。

給食の栄養価について、令和6年度から八訂食品成分表を用いて算出いたします。

食品成分を計測する物差しが変わり、今まで計算式で求めていた栄養価も食品から計測できるようになったので、確からしい※栄養価が分かるようになりました。
そのため、エネルギーはこれまでより新しい物差しで測ると少し低くなっていますが、古い物差しでは同じ値です。
数値は低くなっていますが、その分食べる量を増やさなければならないということではありませんので、提供する給食の量に変化はありません。

※確からしい…新しいエネルギー量は、実際に摂取しているエネルギー量にこれまで以上に近似した値です。