
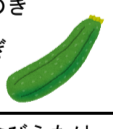


日	曜	行事	主食 牛乳 デザート等	主菜 副菜 その他	使用する食品名						エネルギー kcal
					赤（血や筋肉になる）		緑（体の調子を整える）		黄（体温や力になる）		
					たんぱく質 (1群)	カルシウム (2群)	ビタミンA (3群)	ビタミンC (4群)	炭水化物 (5群)	脂質 (6群)	
3	月		スタミナピラフ 牛乳 あじさいゼリー	- 小松菜のコーン和え 白菜スープ	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ねぎ きゃべつ グリーンピース コーン 白菜 にんにく たけのこ	バターライス あじさいゼリー	バター 白ごま	777kcal
4	火	かみかみ献立	もち麦入りごはん 牛乳	まめちり 切干大根のごま酢和え 豆腐のみそ汁	鶏肉 黒大豆 大豆 絹豆腐 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 切干大根 ねぎ 生姜 胡瓜 もやし にんにく えのき	ごはん もち麦	油 白ごま	866kcal
5	水		ごはん 牛乳 冷凍りんご	チーズ入り卵焼き 小松菜のわさび和え 大根の旨煮	卵 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳 チーズ	アスパラガス 小松菜 人参 いんげん	もやし りんご わさび 大根	ごはん じゃがいも こんにゃく	バター	740kcal
6	木		ごはん 牛乳	鰹フライ きゃべつと油揚げのおひたし じゃがいもの中華煮	あじフライ 油揚げ 豚肉	牛乳	人参	きゃべつ しめじ もやし 生姜 白菜	ごはん じゃがいも	油 白ごま	729kcal
7	金		ココア揚げパン 牛乳	肉団子（2） グリーンサラダ ポークビーンズ	肉団子 豚肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 いんげん	きゃべつ コーン 玉ねぎ	コッペパン ココア じゃがいも	油	836kcal
10	月		ごはん 牛乳	五目卵焼き トマトサラダ 豆乳みそ汁	鶏肉 卵 油揚げ 豆乳 木綿豆腐	牛乳 ひじき	ほうれん草 人参 トマト	玉ねぎ 大根 きゃべつ ごぼう 胡瓜 ねぎ	ごはん さつまいも	油 ごま油 白ごま	738kcal
11	火		ごはん 牛乳 とやまのヨーグルト	鯖のごま焼き 茎わかめの金平 にら玉汁	鯖 さつま揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト	人参 いんげん にら	玉ねぎ えのき	ごはん こんにゃく	白ごま 黒ごま ごま油	820kcal
12	水	食育の日 (神奈川県)	海軍カレー 牛乳 オレンジ	小籠包（3） きゃべつと小松菜のおひたし -	牛肉 小籠包	牛乳	小松菜	玉ねぎ きゃべつ にんにく コーン 生姜 オレンジ	ごはん 麦 じゃがいも チャツネ	デミグラスソース カレールウ 白ごま	846kcal
13	木		ごはん 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ（2） チーズ納豆和え 厚揚げの旨煮	ししゃも 納豆 厚揚げ	牛乳 青のり チーズ	小松菜 人参	もやし たけのこ 生姜 きゃべつ 干し椎茸 グリンピース	ごはん	油	783kcal
14	金		黒糖パン 牛乳	レバーのケチャップがらめ 寒天サラダ ポテトスープ	鶏肉 豚レバー 大豆	牛乳 寒天	小松菜 人参	生姜 レモン コーン しめじ 胡瓜 白菜	黒糖パン じゃがいも	油 オリーブ油	857kcal
18	火		五箇山豆腐のピリ辛丼 牛乳	- 小松菜のいろどり和え わかめスープ	五箇山豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ	人参 にら トマト 小松菜	玉ねぎ 生姜 きゃべつ 干し椎茸 レモン にんにく たけのこ 胡瓜 もやし えのき	ごはん	油 ごま油 オリーブ油	765kcal
19	水		ごはん 牛乳	鮭のコーンマヨ焼き アスパラのアーモンド和え じゃがいものそぼろ煮	鮭 豚肉 厚揚げ	牛乳	アスパラガス 人参	コーン 生姜 玉ねぎ もやし 干し椎茸 きゃべつ 絹さや	ごはん じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ アーモンド 油	809kcal
20	木		ごはん 牛乳 トマト	福来魚のスタミナ揚げ ひじきの炒め煮 かきたま汁	福来魚 大豆 さつま揚げ 卵 絹豆腐	牛乳 ひじき	人参 青梗菜 いんげん トマト	生姜 にんにく 玉ねぎ	ごはん こんにゃく	油 ごま油	828kcal
21	金		コッペパン 牛乳	手作りハンバーグ チーズポテト レタススープ	豚肉 ベーコン 木綿豆腐 卵 パン粉 牛肉	牛乳 チーズ	パセリ 人参	玉ねぎ レタス コーン 枝豆	コッペパン じゃがいも		808kcal
24	月		えびカレーごはん 牛乳	コロケ ゆかり和え 豚汁	えび コロケ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ しそ 枝豆 大根 ねぎ もやし ごぼう	カレーごはん さつまいも	油	788kcal
25	火	自然給食 ものがたり (米・ズッキーニ)	自然栽培米ごはん 牛乳	ズッキーニ入り卵焼き 小松菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 	ツナ 卵 油揚げ	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ えのき ズッキーニ ねぎ 	自然栽培米ごはん じゃがいも	白ごま	727kcal
26	水		花びらたけ入り中華飯 牛乳	揚げ餃子（3） わかめの酢の物 -	豚肉 うずらの卵 餃子	牛乳 わかめ	人参	生姜 もやし はなびらたけ 白菜 たけのこ 絹さや 胡瓜 玉ねぎ きゃべつ	ごはん	油 ごま油	780kcal
27	木		ごはん 牛乳	鶏のから揚げ（2） キャベツの昆布和え えびと豆腐の旨煮	鶏肉 絹豆腐 えび	牛乳 刻み昆布	小松菜 人参	生姜 ねぎ にんにく たけのこ きゃべつ 干し椎茸	ごはん	油	758kcal
28	金		レーズンパン 牛乳	五箇山豆腐のグラタン カラフル豆のサラダ キャベツスープ	五箇山豆腐 ミックスビーンズ ベーコン	牛乳 調理用牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゃべつ しめじ 胡瓜	レーズンパン じゃがいも 米粉	バター オリーブ油	771kcal

*都合により献立内容が変更になる場合があります。

*中学校のエネルギー基準値は830kcalです。

*デザート、調味料、こんにゃく、加工品によっては食品群には未記入となっています。ただし、カロリー表示には含まれた数値となっています。