

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)		
2	月		ごはん 牛乳	鯖のコーンマヨ焼き アスパラのごまあえ じゃがいものそぼろ煮	鯖 豚肉 厚揚げ	牛乳	アスパラ 人参	コーン もやし 生姜	玉ねぎ 干し椎茸 グリーンピース	ごはん じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ 白ごま 油	824kcal
3	火		ホイコーロー丼 牛乳 フルーツヨーグルト	シュウマイ ひじきサラダ	豚肉 赤みそ シューマイ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 ピーマン 小松菜	にんにく たけのこ きゃべつ	玉ねぎ 大根 コーン もも パイン みかん	ごはん	油	846kcal
4	水		ごはん 牛乳	豆腐チャンプルー たくあんあえ にゅうめん	五箇山豆腐 卵 豚肉 かつお節 油揚げ かまぼこ	牛乳	青梗菜 人参	生姜 玉ねぎ きゃべつ	胡瓜 ねぎ たくあん 干し椎茸	ごはん そうめん	油 白ごま	737kcal
5	木	かみかみ献立	もち麦入りごはん 牛乳 きなこ豆	メンチカツ はりはりソテー 五目みそ汁	メンチカツ ベーコン きなこ 高野豆腐 大豆	牛乳	いんげん 人参	玉ねぎ きゃべつ 切干大根	ごぼう 白菜 えのき ねぎ	ごはん もち麦 こんにゃく	油	825kcal
6	金		コッペパン 牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ペンネのトマト煮 ココロスープ	鶏肉 ツナ うずらの卵	牛乳	トマト バジル 人参	にんにく 玉ねぎ セロリ	きゃべつ	コッペパン マーマレード ペンネ じゃがいも		721kcal
9	月		ごはん 牛乳 甘夏	秋刀魚のホイル焼き トマトサラダ かきたま汁	秋刀魚 絹豆腐 卵	牛乳	トマト 人参 小松菜	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ	甘夏	ごはん おつゆ麩	ごま油	749kcal
10	火		スタミナピラフ 牛乳 あじさいゼリー	コーンあえ 白菜スープ	豚肉 ちくわ	牛乳 わかめ	人参 小松菜 青梗菜	玉ねぎ ねぎ もやし 白菜 グリーンピース コーン しめじ にんにく たけのこ	カレーめし あじさいゼリー	バター 油 白ごま	769kcal	
11	水		ごはん 牛乳 チーズ	小魚入りフライビーンズ チンゲン菜ひたし 大根のみそ煮	大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 煮干し チーズ	青梗菜 人参	もやし 生姜 大根 たけのこ		ごはん こんにゃく	油	766kcal
12	木		ごはん 牛乳	千草厚焼き卵 茎わかめの金平 肉じゃが	卵 さつま揚げ 高野豆腐 豚肉	牛乳	いんげん 人参	長ねぎ 玉ねぎ 絹さや		ごはん こんにゃく じゃがいも	ごま油 白ごま 油	764kcal
13	金		ココア揚げパン 牛乳	肉団子 グリーンサラダ ミネストローネ	肉団子 鶏肉 白いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ブロッコリー 人参 トマト	きゃべつ コーン にんにく	セロリ 玉ねぎ	コッペパン ココア じゃがいも	油	826kcal
17	火		ごはん 牛乳 冷凍りんご	豚肉の生姜焼き 小松菜の梅あえ 油麩の卵とじ	豚肉 高野豆腐 卵	牛乳	小松菜 人参	生姜 梅 絹さや 玉ねぎ 胡瓜 大根		ごはん 油麩 じゃがいも こんにゃく	油	830kcal
18	水		鮭ずし 牛乳	五箇山豆腐と夏野菜のチーズ焼き のりあえ 新玉ねぎのすまし汁	鮭 錦糸卵 五箇山豆腐	牛乳 チーズ	枝豆 トマト ピーマン 小松菜 人参	茄子 にんにく なめこ きゃべつ ねぎ	玉ねぎ	ごはん 	白ごま 油	712kcal
19	木	食育の日 (山口県)	ごはん 牛乳 おのちや 小野茶ふりかけ	フグから揚げ みかんサラダ お嬢さん団子汁	フグ 豚肉	牛乳 おのちや 小野茶ふりかけ	人参 	きゃべつ れんこん 胡瓜 大根 ごぼう 玉ねぎ 夏みかん 干し椎茸 ねぎ		ごはん すいとん	油	763kcal
20	金		コッペパン 牛乳	クリスピーチキン 大豆サラダ アスパラのクリームスープ	鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 調理用牛乳	ブロッコリー 人参 アスパラ	きゃべつ 玉ねぎ コーン		コッペパン 米粉 パン粉 じゃがいも コーンフレーク	マヨネーズ オリーブ油	787kcal
23	月		ごはん 牛乳	鯖の塩焼き ズッキーニナムル マーボートマト豆腐	鯖 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	人参 にら トマト	切干大根 にんにく 生姜 ズッキーニ たけのこ 玉ねぎ きゃべつ グリーンピース		ごはん	ごま油 白ごま	801kcal
24	火	なんと自然給食 ものがたり (米・ズッキーニ)	自然栽培米ごはん 牛乳 トマト	ズッキーニ入り卵焼き 小松菜のごまあえ じゃがいものみそ汁	ツナ 卵 油揚げ 焼き豆腐	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト	玉ねぎ ズッキーニ えのき もやし		自然栽培米 じゃがいも	油 白ごま	728kcal
25	水		ハヤシライス 牛乳	グリルチキン パインサラダ	牛肉 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゃべつ マッシュルーム 胡瓜 にんにく グリーンピース パイン		ごはん	油 ハヤシルウ	813kcal
26	木		ごはん 牛乳 ヨーグルト	鱈の粒マスタード焼き なすとピーマンのみそ炒め 豆腐の五目煮	鱈 ベーコン 木綿豆腐 鶏肉 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン 人参 ヨーグルト	茄子 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 絹さや		ごはん 	マヨネーズ マスタード ごま油	842kcal
27	金		コッペパン 牛乳 	ししやもフライ えびとポテトの大葉ソース炒め 肉団子スープ	ししやも えび 豚肉	牛乳 チーズ	大葉 人参 青梗菜	玉ねぎ にんにく きゃべつ 生姜		コッペパン じゃがいも	油 白ごま オリーブ油	808kcal
30	月		ごはん 牛乳 メロン	チンジャオロース もやしとニラのナムル トマト入りコーンスープ	豚肉 卵 絹豆腐	牛乳	人参 パプリカ ピーマン ニラ トマト	たけのこ コーン 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ メロン		ごはん 	油 ごま油 白ごま	735kcal

\*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。