




曜	月	火	水	木	金		
日	12	13	14	15《卒業お祝い給食》	16《ひむか地産地消の日》		
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 つみれ汁 ほいでんとう 回鍋肉	ビーフカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ	ホットドッグ 牛乳 (ウィンナー、キャベツ、ケチャップ) ミネストラスープ	せきはん 赤飯 牛乳 けんちん汁 チキン南蛮 きゅうり	こくろう 黒糖パン 牛乳 ビーフンの五目炒め ちゅうかうふう あもの 中華風和え物		
配膳図							
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 ごま油 でんぶん	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	ホットドッグ用パン ライスパスタ じゃがいも バター	こめ もちこめ あずき ごま さといも でんぶん さとう 油 マヨネーズ	黒糖パン ビーフン ごま サラダ油 ごま油 さとう		
赤	ぶたにく 牛乳 しろみ魚 さけ あつあげ みそ	ぎゅうにく ツナ 牛乳 チーズ	ウィンナー ベーコン 牛乳	とりにく あつあげ 牛乳 たまご	ぶたにく ちくわ えび 牛乳 ツナ		
緑	にんじん ほうれん草 キャベツ ねぎ ピーマン しょうが にんにく ごぼう えのきたけ たけのこ	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり とうもろこし りんご	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ にんにく	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 きゅうり しいたけ しょうが	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり にんにく しいたけ		
栄養価	小学校	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.3g	エネルギー 657kcal たんぱく質 24.5g 脂質 20.0g	エネルギー 649kcal たんぱく質 24.0g 脂質 27.1g	エネルギー 790kcal たんぱく質 27.8g 脂質 27.9g	エネルギー 618kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.0g	
	中学校	エネルギー 745kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.5g	エネルギー 796kcal たんぱく質 28.7g 脂質 22.6g	エネルギー 763kcal たんぱく質 27.2g 脂質 29.8g	エネルギー 863kcal たんぱく質 30.2g 脂質 28.3g	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.5g 脂質 19.5g	
日	19《食育の日》	20	21	22	23		
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ごもくまめ 五目豆 せんざいだいこん すのもの 千切大根の酢の物	しゅんぶん ひ 春分の日 			むぎ 麦ごはん 牛乳 みそ汁 さかな 魚のごま油 和え デザート(小学校のみ)	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん たたききゅうり デザート(中学校のみ)	
配膳図							
黄	こめ むぎ さとう ごま				こめ むぎ ごま でんぶん 油 さとう ごま油	チーズパン ちゅうかうめん サラダ油 ごま油	
赤	とりにく だいず 牛乳 あつあげ こんぶ ちりめんじゃこ				とりにく ベーコン 牛乳 しろみ魚 とうふ 牛乳 うすあげ みそ わかめ デザート	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ デザート	
緑	ごぼう にんじん こんにゃく 千切だいこん きゅうり				たまねぎ にんじん ブロッコリー アスパラガス とうもろこし	キャベツ たまねぎ もやし にんじん ねぎ きゅうり にんにく しょうが きくらげ	
栄養価	小学校	エネルギー 620kcal たんぱく質 25.5g 脂質 17.9g				エネルギー 704kcal たんぱく質 25.4g 脂質 30.5g	エネルギー 717kcal たんぱく質 28.3g 脂質 24.3g
	中学校	エネルギー 770kcal たんぱく質 31.3g 脂質 21.0g				エネルギー 858kcal たんぱく質 30.4g 脂質 35.9g	エネルギー 813kcal たんぱく質 40.6g 脂質 27.8g

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。

