

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1人分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月		うどん					こむぎこ		616 22.9 33.1	
			とりてん	とりにく、とうにゅう			にんにく	かたくりこ、ちゅうりきこ	あぶら		
			いそかあえ		のり	こまつな、にんじん	キャベツ		ごまあぶら		
			わふうつけじる	ぶたにく、あぶらあげ		にんじん	しいたけ、たまねぎ、ねぶかねぎ	さとう			
			ももゼリー				ももかじゅう	さとう			
4	火		むぎごはん		駿河湾産の海藻 ミネラルだっぶ			こめ、むぎ		608 27.0 26.6	快眠給食 
			マーボー豆腐	ぶたにく、みそ、とうふ		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ、しいたけ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			アカモクぎょうざ	ぶたにく、とりにく	アカモク		にんにく、しょうが、たまねぎ	こむぎこ	あぶら		
			ナムル		こんぶ	こまつな、にんじん	もやし、きりぼしだいこん	さとう	ごま、ごまあぶら		
5	水		こくとういりまるがたパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	603 24.5 24.1	
			ボークビーンズ	ぶたにく、だいず、レッドド・コ		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ			きゅうり、キャベツ、コーン	さとう			
			すいか				すいか				
6	木		むぎごはん					こめ、むぎ		610 24.8 27.5	
			かますフライ	かます				こむぎこ、パンこ	あぶら		
			かぼちゃのそぼろに	とりにく		かぼちゃ	たまねぎ、グリーンピース	さとう、かたくりこ	あぶら		
			キャベツのみそしる	とうふ、あぶらあげ、みそ		こまつな、はねぎ	キャベツ				
7	金		ちらしずし			にんじん	だけのこ、れんこん、かんぴょう、しいたけ	こめ、さとう		658 24.1 30.0	七夕献立 南小6年生 なし 
			ほしがたハンバーグ	ぶたにく、とりにく		トマト	にんにく、たまねぎ				
			ごまあえ	投票の結果：ゼリー40%、クレープ60% で		にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			あまのがわそうめんじる	なると、とうふ、ぎょめん		にんじん、ほうれんそう	えのきたけ				
			たなばたクレープ	とうにゅう			レモンかじゅう	さとう、こめこ	あぶら		
10	月		むぎごはん					こめ、むぎ		604 27.3 23.6	郷土食の旅 in 沖縄県 
			タコライス	ぶたにく、だいず	チーズ	ピーマン、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	さとう	あぶら		
			ボイルキャベツ				キャベツ				
			もずくスープ	かまぼこ、とうふ	もずく	にんじん、みつば		かたくりこ			
11	火		むぎごはん					こめ、むぎ		612 31.6 31.6	
			さばのやくみやき	さば			ねぶかねぎ	さとう	ごまあぶら		
			ごますあえ	まぐろ	のり	こまつな	もやし		ごま、ごまあぶら		
			とうにゅうとんじる	ぶたにく、とうふ、とうにゅう、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく、たまねぎ、ねぶかねぎ	じゃがいも	ごまあぶら		
12	水		むぎごはん					こめ、むぎ		650 24.4 26.3	
			ホキとなつやさいのあげに	ホキ、だいず		あかピーマン、きピーマン	たまねぎ	じゃがいも、さとうかたくりこ	あぶら		
			とうがんとたまごのスープ	とうふ、たまご		にら	とうがん、しめじ	かたくりこ	ごまあぶら		
			ゆでとうもろこし	南小・北小の2年生が皮むきをしてくれます♪ 			とうもろこし				
13	木		イタリア料理 げんまいいりうすまきパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう、げんまい	ショートニング	643 26.3 30.6	世界の果てまで 行って給食! in イタリア 
			ラザニア	ぶたにく	ぎゅうにゅう、チーズ	トマト、にんじん	にんにく、たまねぎ	こむぎこ、さとう ワンタンのかわ	バター、あぶら		
			ミネストローネ	ベーコン、だいず		にんじん	にんにく、セロリー、キャベツ、たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		
			アセロラフルーツジュレ	【給食委員会企画】 ごはんを含むおかず 中学リクエスト 第1位!!			アセロラかじゅう、りんごかじゅう みかん、パイナップル	ナタデココ			
14	金		むぎごはん					こめ、むぎ		612 25.7 30.5	幼稚園 なし
			とりにくのからあげ	とりにく	デザートは 長中給食委員会が セレクトしました♪		にんにく、しょうが	さとう、こむぎこ かたくりこ	あぶら		
			おひたし			ほうれんそう、にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
			とうふとたまねぎのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	たまねぎ、えのきたけ	じゃがいも			
17	月		海の日								
18	火		むぎごはん			県内産		こめ、むぎ		646 21.6 25.0	ふるさと 給食の日 
			なつやさいカレー	ぶたにく 県内産		にんじん、かぼちゃ、トマト、いんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、なす	じゃがいも、さとう はちみつ 市内産	あぶら		
			えだまめサラダ	ハム		県内産	えだまめ、キャベツ、コーン	さとう	ごまあぶら		
			すいか				すいか 函南町産				
19	水		ねじりパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング	646 24.1 36.0	幼稚園 なし
			かぼちゃコロッケ	ハム、とうにゅう	チーズ	かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ、パンこ	あぶら		
			フレンチサラダ				キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			やさいスープ	ベーコン、だいず		にんじん、ほうれんそう、トマト	にんにく		オリーブオイル		
20	木		むぎごはん					こめ、むぎ		602 29.5 23.7	幼稚園 なし
			ぶたキムチ	ぶたにく		にんじん、にら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい	さとう、かたくりこ	ごまあぶら、ごま		
			ワンタンスープ	とりにく		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	ワンタンのかわ	ごまあぶら		
			とうにゅうアイス	とうにゅう				さとう			