

日	曜日	献立名	おもな材料と体内での働き						栄養価	
			おもに体をつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
8	火	ハヤシライス(ごはん ハヤシシチュー) 牛乳 オムレツ ブロッコリーとコーンのサラダ	ぶたにく たまご	脱脂粉乳 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう でんぶん さとう	バター あぶら ごま ドレッシング	694 861	23.8 28.3
9	水	ちゃんぽんうどん 牛乳 ショウロンポー(2こ) あおりんごゼリーあえ	ぶたにく かまぼこ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん りんご	はくさい たまねぎ もやし たけのこ しいたけ しょうが にんにく たまねぎ りんご バインアップル もも ナタデココ	ソフトめん さとう こむぎこ パンこ でんぶん さとう さとう ゼリー	ごまあぶら	616 783	27.4 32.5
10	木	しょくパン いちごジャム 牛乳 しろみざかなのレモンベッパーフライ ポークビーンズ コンソメスープ	タラ ぶたにく だいず ウインナー	牛乳 脱脂粉乳	にんじん トマト にんじん パセリ	レモン たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	しょくパン いちごジャム パンこ こむぎこ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら オリーブあぶら	635 781	24.4 29.7
11	金	むぎごはん 牛乳 にくだんご(小2こ 中職3個) しおだれキャベツ ごまキムチじる	とりにく ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん ごぼう こんにゃく ながねぎ はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが	むぎごはん でんぶん パンこ さとう さとう さといも	あぶら ラード ごまあぶら ドレッシング あぶら ごま	633 813	20.2 24.9
14	月	にゅうがくおしんきゅう おいおいにんだて にしよくごはん(ごはん にくそぼろ たまごそぼろ) 牛乳 すましじる いちごのクレープ	ぶたにく だいず たまご とうふ はんぺん たまご ゼラチン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん みつば ほうれんそう	しょうが たまねぎ いちご	ごはん さとう でんぶん でんぶん さとう やまいも こむぎこ さとう でんぶん	あぶら マーガリン あぶら	664 819	25.4 30.3
15	火	カレーライス(ごはん カレーシチュー) のむヨーグルト(いちごあじ) チキンナゲット(小2こ 中職3個) コールスローサラダ	だいず レバー とりにく	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト	にんじん トマト にんにく	たまねぎ にんにく しょうが りんご いちご キャベツ えだまめ とうもろこし	ごはん じゃがいも こむぎこ パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら あぶら ラード ドレッシング	686 885	21.0 26.2
16	水	とりなんぼうどん 牛乳 八菜丸たまごやき フルーツゼリーあえ	とりにく あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ながねぎ はくさい たまねぎ えのきたけ	アセロラ もも バインアップル ナタデココ	ソフトめん さとう でんぶん ゼリー さとう	あぶら あぶら	611 778	24.5 29.7
17	木	コッペパン ダブルチョコクリーム 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ マカロニサラダ わかめスープ	とりにく ぶたにく ハム かまぼこ	牛乳 わかめ	トマト にんじん	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり しいたけ ながねぎ えのきたけ たまねぎ	コッペパン ダブルチョコクリーム パンこ さとう マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	666 820	25.4 31.1
18	金	よいはのひこんだて むぎごはん 牛乳 いかフライ【ソース】 ごもくめ たけのこのみそしる	いか だいず ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん しらたき	むぎごはん パンこ こむぎこ でんぶん さとう たけのこ えのきたけ たまねぎ キャベツ	あぶら あぶら	635 793	22.4 26.7	
21	月	ごはん コーヒー牛乳 さけのさいきょうやき こまつなのソテー とんじる	さけ みそ ウインナー ぶたにく とうふ みそ	コーヒー牛乳	こまつな にんじん	とうもろこし だいこん ながねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも あぶら	641 796	27.5 33.2	
22	火	ごはん 牛乳 えびシューマイ(小2こ 中職3個) マーボーどうふ あんりんどうふ	えび えそ ゼラチン たまご とうふ ぶたにく だいず	牛乳 なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ ながねぎ しいたけ にんにく しょうが もも バインアップル レモン	ごはん こむぎこ でんぶん さとう さとう でんぶん こむぎこ ゼリー さとう	ラード ごまあぶら	707 899	25.2 31.0
23	水	けんちんうどん 牛乳 ちくわのいそべあげ(小2こ 中職3個) ポテトサラダ	とうふ みそ ちくわ	牛乳 あおのり	にんじん	ごぼう ながねぎ こんにゃく だいこん しいたけ きゅうり	ソフトめん でんぶらこ(こむぎこ) じゃがいも	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	617 825	19.4 25.3
24	木	くろコッペパン 牛乳 ベーコンポテトバーグ スパゲッティナポリタン クリームシチュー	とりにく ベーコン ウインナー とりにく	牛乳 脱脂粉乳	トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ たまねぎ マッシュルーム たまねぎ	くろコッペパン じゃがいも パンこ でんぶん スパゲッティ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら あぶら バター あぶら	684 831	26.0 30.2
25	金	ごはん 牛乳 はるまき だいずのカレーに かきたまじる	だいず ぶたにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん だいこんのは みつば	キャベツ たまねぎ たまねぎ えのきたけ	ごはん はるさめ こむぎこ でんぶん さとう あぶら さとう こむぎこ でんぶん	あぶら ラード あぶら	713 908	25.8 30.8
28	月	地産地消 八千代の日こんだて ごはん 牛乳 とりのからあげ きりぼしだいこんのもの はるやさいのみそしる	とりにく さつまあげ あつあげ みそ	牛乳	にんじん かぶのは チンゲンサイ	しょうが にんにく だいこん しいたけ かぶ はくさい たまねぎ	ごはん でんぶん こむぎこ さとう はくさい たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら あぶら あぶら あぶら	630 780	24.6 29.2
30	水	かんとめん 牛乳 ぼうぎょうざ キャベツとちくわのサラダ	ぶたにく なんと ぶたにく とりにく ちくわ	牛乳	にんじん にら	はくさい たまねぎ ながねぎ たけのこ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ パンこ でんぶん さとう ごま ドレッシング	あぶら ラード あぶら	614 786	23.3 28.8

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※この献立表に記載されている食品は、主な材料で調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工食品に含まれるアレルギー等、使用食材のすべては記載しておりません。

(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方はアレルギー用予定献立表および加工食品成分表をご確認ください。)

※魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

※減塩のため、しょうゆやソース等は使用を控えています。ご協力をお願いします。



★お箸セットの購入について★

お箸セットを購入したい方は、担任の先生または給食センターまでご連絡ください。

セット式:860円

～バラ売りも可能です～

ケース:370円 箸:230円

スプーン・フォーク:各130円



◆物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、令和7年度4月～3月まで、小中学校給食費無償化を実施します◆