

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	シチリアふうミートソース ぎゅうにゅう オニオンドレサラダ	ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす グリンピース キャベツ きゅうり コーン	634	16.3	33.1	2.3
4	月	きなこあげパン ぎゅうにゅう なつやさいのレモンサラダ トマトスープ	きなこ ぎゅうにゅう ハム とりにく	こめこパン きびぎとう あぶら とうもろこし こめあぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	キャベツ おかひじき にんじん きゅうり たまねぎ レモン チンゲンサイ セロリー トマト ピーマン	648	16.8	48.1	2.1
5	火	チャーハン ぎゅうにゅう パンサンスー トックスープ	やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ トック	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり しめじ	638	13.8	29.6	2.3
6	水	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう なつやさいのさつまあげ やさいのやくみあえ とんじる	ぎゅうにゅう すり身 とうふ ぶたにく みそ	ごはん さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも こんにやく	えだまめ ごぼう にんじん モロヘイヤ こまつな もやし にんにく しょうが ねぎ だいこん	616	20.4	42.2	2.3
7	木	ごもくあなごずし ぎゅうにゅう あまのがわじる UFOゼリー	あぶらあげ こうやどうふ たまご あなご のり ぎゅうにゅう とうふ かんてん	こめ むぎ さとう こめあぶら しろごま そうめん・ひやむぎ カルピス しらたまだんご	ほししいたけ ごぼう にんじん かんぴょう さやいんげん だいこん こまつな ねぎ オクラ パインアップルかん	670	13.9	22.8	2.4
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーなす きりぼしだいごんのあえもの ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ たまご とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ いら なす こまつな きりぼしだいこん	663	16.5	33.4	2.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース だいずもやしのナムル しめじのスープ	ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな しめじ はくさい チンゲンサイ	667	15.6	37.4	2.0
12	火	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいのカレー みずなのじゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん なす みずな きゅうり もやし しそ	640	14.2	29.0	2.2
13	水	はっほうおこわ ぎゅうにゅう やさいのさつぱりあえ とうがんのあんかけ	ぶたにく えび ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ グリンピース きゅうり だいこん こねぎ とうがん	629	17.7	29.5	2.1
14	木	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューいため とうもろこし なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん こめあぶら さとう かたくりこ	しょうが レモン りんご たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン とうもろこし えのきたけ さやいんげん かぼちゃ ねぎ とうがん	616	14.9	39.2	1.9
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ もずくスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりひきにく けずりぶし とりにく もずく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ たまねぎ えだまめ オクラ モロヘイヤ えのきたけ しょうが みかん	653	15.2	22.2	2.3
19	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり みかんかん パインアップルかん ももかん	625	16.3	32.1	2.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数12回

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。2020年版ではエネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	642	15.9	33.1	2.2	330	95	2.3	248	0.29	0.40	16	6.5