

実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
			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	1食分・(kcal)	たんぱく質・(%)	脂質・(%)	塩分・(g)
1	木	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう あげとうふのそぼろあんかけ ぶたにくとこんさいのくたくさんじる	ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ぶたにく	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう こんにやく	にんじん グリンピース しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな	674	14.5	36.2	2.0
2	金	せきはん ぎゅうにゅう からすがれいのてりやき ゆずふうみのはくさいつけ ななじゅういわいわん まっちゃんとうにゅう ゼリー  おいおいこんだて	ぎゅうにゅう かわいい ゆば アガー とうにゅう クリーム あずき	アルファかまいくろこみ ますあめ てまりふ さといも さとう	しょうが はくさい にんじん きゅうり ゆずほししいたけ かぶ みつば	637	17.1	21.9	2.8
5	月	ねりまスパゲッティ ぎゅうにゅう ほうれんそうとチーズのたまごやき	まぐろかんのり ぎゅうにゅう とりひきにく クリーム たまご チーズ	スパゲッティ こめあぶら さとう	だいこん だいこんば にんじん たまねぎ ほうれんそう	654	20.4	37.2	2.6
6	火	ごはん ぎゅうにゅう じゃこふりかけ すきやきぶつにくととうふ だいこんとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ぶたにく やきとうふ わかめ	こめ さとう しろこめ こめあぶら しらたき	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ しゅんぎく だいこん	629	19.2	27.5	2.2
7	水	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ジャンボシューマイ きりほしだいこんのナムル	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす とうふ	こめ むぎ こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	にんにく にんじん ピーマン キムチ ねぎ いら たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが きりほしだいこん こまつな もやし	658	16.2	30.8	3.4
8	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう やきししゃも だいこんのおかかあえ ちゃんこぶうじる	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう	にんじん だいこん もやし こまつな しょうが ごぼう しめじ はくさい ねぎ	602	17.9	31.1	2.8
9	金	カレーライス ぎゅうにゅう れんこんチップサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ こまつな コーン	673	11.8	32.6	3.1
12	月	まぜこみビビンバ ぎゅうにゅう トックとたまごのスープ	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎ こめあぶら さとう しろこめ こめあぶら トック かたくりこ	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう たけのこ ねぎ こまつな	614	16.0	32.0	2.1
13	火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのてりやき こめあえ いなかじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	こめ おおむぎ さとう しろこめ こめあぶら こんにやく さといも	しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	644	18.8	33.5	2.0
14	水	わかめごはん ぎゅうにゅう なまあげのふきよせ こんさいのあまみそあえ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん キャベツ こまつな	628	14.8	30.8	2.7
15	木	セルフシャークゴボウバーガー ぎゅうにゅう しろインゲンのトマトにこみ	さめ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	むえんパン こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう てんぷん マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも こめこ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマトかん トマトピューレ	684	20.9	38.7	2.7
16	金	むぎごはん ぎゅうにゅう おでん こまつなとしめじのゆすあえ くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ がんもどき うすらたまご さつまあげ つみれ	こめ むぎ こんにやく ちくわぶ じゃがいも さとう	にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ ゆす みかん	618	16.9	21.1	2.1
19	月	いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう はくさいとこまつなのあますあえ こんさいのすましじる	いわし ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう しろこめ こめあぶら	しょうが はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	631	15.4	29.2	2.8
20	火	みそつけめん 牛乳 バリバリサラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ラード こめあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい コーン いら キャベツ きゅうり	620	14.8	42.2	2.8
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのゆすみそやき こまつなのおひたし かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ さとう いらたまご こむぎこ こめあぶら	しょうが ゆす こまつな にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう だいこん ねぎ	601	18.8	19.9	2.6
22	木	スパイシーピラフ ぎゅうにゅう マーメレードチキン イタリアンスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご ヨーグルト	こめ むぎ こめあぶら バター マーメレード じゃがいも パンこ さとう	たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが にんにく こまつな ももかん パインアップルかん みかんかん	643	18.0	28.3	3.1

※ 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。

※ 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16回

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	638	17.0	30.9	2.6	367	100	2.6	248	0.29	0.47	14	5.5
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上