

実施日 日 曜	牛乳	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)	
6	木	○	ちゅうかおこわ きりぼしだいこんのしゃきしゃきサラダ あつあげのスープ	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★厚揚げ	米 もち米 米油 砂糖	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 切干大根 キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ にら ねぎ	621	14.7	33.2	2.1
7	金	○	こまつなのわふうスパゲティ ひじきとポテトのサラダ きよみオレンジ	ベーコン 豚肉 ★牛乳 ひじき	★スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉 ★油 ジャガイモ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン 小松菜 キャベツ 清見オレンジ	592	14.5	31.9	1.0
10	月	○	セルフてりやきバーガー しおもみキャベツ あおなのミルクスープ	★牛乳 とり肉 鶏ひき肉 ★豆乳	★丸パン 砂糖 片栗粉 米油 じゃがいも 米粉	生姜 キャベツ にんじん たまねぎ パセリ粉	608	18.8	36.9	2.2
11	火	○	にくとやさいのカラフルどん にらたまみそしる	豚ひき肉 ★牛乳 ★豆腐 豚肉 ★卵 みそ	米 米油 砂糖	小松菜 にんじん コーン にら ねぎ	618	17.3	31.5	1.8
12	水	○	ごはん すきやきふうにくどうふ やさいのごまあえ みかんゼリー	★牛乳 豚肉 ★焼き豆腐 アガー	米 米油 しらたき 砂糖 ★白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ みかん缶	635	14.9	27.6	1.9
13	木	○	きびごはん しらすとゆかりのふりかけ しんじゃがのそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	★牛乳 ★しらす干し 豚ひき肉 ★油揚げ	米 きび ★ごま 米油 ジャガイモ しらたき 砂糖 片栗粉 米油	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり	652	13.3	29.5	2.2
14	金	○	しょうゆラーメン あおのりポテト	豚肉 ★牛乳 青のり	★中華めん 米油 砂糖 じゃがいも ★揚げ油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ	611	14.1	30.8	2.6
17	月	○	ごはん さけのさいきょうやき だいこんとにんじんのきんぴら とんじる	★牛乳 ★鮭 みそ 刻み昆布 豚肉 ★豆腐 ★油揚げ	米 砂糖 米油 ジャガイモ こんにゃく	大根 にんじん ごぼう ねぎ	634	19.0	26.7	2.3
18	火	○	シュガートースト かいそうサラダ トマトシチュー	★牛乳 海藻 とり肉	★食パン ★バター グラニュー糖 米油 砂糖 米油 ジャガイモ 米粉	キャベツ にんじん 小松菜 コーン たまねぎ 生姜 にんにく ブロッコリー トマトピューレ トマトジュース	604	13.3	38.1	1.9
19	水	○	やさしいぶたキムチどん チンゲンサイのみそしる メロン	豚肉 ★牛乳 みそ きせつのくだもの メロン	米 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく チンゲンサイ ねぎ キムチ(えび、ごま不使用) たまねぎ にら にんじん しめじ メロン	633	16.3	30.4	2.0
20	木	○	ターメリックライス チリンドロン ハーブドレッシングサラダ	★牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 せかいのりょうり スペイン	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン さやいんげん	616	13.4	30.1	2.3
21	金	○	かしわめし じゃこいりキャベツのゆかりあえ にくだんごのみそしる	鶏もも ★油揚げ ★牛乳 ★ちりめんじゃこ 豚ひき肉 みそ	米 砂糖 片栗粉	ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ 小松菜 キャベツ ねぎ 生姜 大根	649	17.8	29.0	2.8
24	月	○	ひじきごはん きびなごのカレーてんぷら もやしのサラダ なめこのみそしる	とり肉 ひじき ★油揚げ ★牛乳 ★きびなご ★豆腐 みそ しゅんのさかな きびなご	米 米油 砂糖 なたね油 ★小麦粉 コーンスターチ	にんじん もやし キャベツ 小松菜 ほうれん草 コーン 大根 なめこ ねぎ	685	16.8	29.6	2.8
25	火	○	やきとりごはん みそワントンスープ	鶏もも ★牛乳 豚ひき肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 ★ウェーブワントン 米油	生姜 ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん もやし 白菜 にら にんにく	603	15.3	25.8	2.3
26	水	○	ピースコーンピラフ ペンネソテー ソーセージとやさいのスープ	とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 ウインナー しゅんのやさい グリンピース	米 米油 砂糖 ★マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく トマト缶 ピーマン セロリ にんじん キャベツ 小松菜	624	12.9	26.7	2.9
27	木	○	マーボー豆腐どん はるさめサラダ サイダーかんでん	豚ひき肉 みそ ★豆腐 ★牛乳 寒天	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨 サイダー	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく ねぎ にら キャベツ もやし 小松菜 コーン みかん缶	662	13.8	23.8	1.9
28	金	○	レンズまめいりカレーライス わかめとコーンのサラダ	豚肉 レンズ豆 ★牛乳 わかめ	米 米油 ジャガイモ ざらめ 米粉 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 大根 コーン	677	12.6	28.4	2.0

※ 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17回

※ 「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

5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	631	15.2	29.9	2.2	327	94	2.1	2664	0.41	0.49	36	4.3
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

