

実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	水	○ マーボーなす丼 サンラータン	豚肉 みそ ★厚揚げ ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油	にんにく 生姜 にんじん たら なす たまねぎ 白菜 しめじ だけのこねぎ	631	16.6	36.7	2.0	
2	木	○ コッペパン ブルーベリージャム ポテトグラタン バイザンヌスープ	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ 豚肉 レンズ豆	★コッペパン ブルーベリージャム 米油 じゃが芋 粉	にんにく たまねぎ しめじ パセリ粉 にんじん 大根 小松菜	608	15.1	36.0	2.7	
3	金	○ ごはん さばのねぎみそがけ キャベツの塩こんぶいため きのこけんちん汁	★牛乳 ★さば みそ 塩昆布 豚肉 ★豆腐	米 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 コーン ごぼう 大根 干しいたけ しめじ	588	18.2	32.6	2.1	
6	月	○ ごはん レンズ豆いり和風ハンバーグ 大根と人参のピリッときんぴら かぼちゃのみそしる	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 刻み昆布 みそ	米 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ 大根 にんじん かぼちゃ 小松菜	612	15.8	29.0	2.8	
7	火	○ 中華丼 切干大根の中華サラダ なし	豚肉 ★えび ★厚揚げ ★牛乳 ベーコン	米 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖 ★白すりごま	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 切干大根 もやし コーン なし	601	16.8	31.0	2.0	
8	水	○ ソース焼きそば カラフルポテト 豆とトマトのスープ	豚肉 青のり ★牛乳 とり肉 ひよこ豆	★中華めん 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ もやし グリンピース コーン にんにく トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	592	16.6	29.2	3.3	
9	木	○ とりそぼろごはん 菊花むし 白菜ともやしのすじょうゆあえ キャベツとぶた肉のみそしる	とり肉 ★牛乳 豚肉 レンズ豆 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 もち米	生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし にんじん キャベツ 小松菜	618	18.8	29.3	2.4	
10	金	○ ジャージャン豆腐丼 さと芋のみそがけ	豚肉 ★大豆 ★豆腐 みそ ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 じゃが芋 ★揚げ油	生姜 にんにく にんじん れんこん 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	625	14.7	30.4	1.3	
13	月	○ さつま芋ごはん さけのつけやき こんにやくのおかかいため チンゲン菜としめじのみそしる	★牛乳 ★鮭 豚肉 ★かつお節 ★油揚げ みそ	米 さつま芋 こんにやく 米油 砂糖	生姜 にんじん れんこん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	552	20.9	25.1	2.4	
14	火	○ おろしぶた丼 むらくも汁 キャロットゼリー	豚肉 ★牛乳 とり肉 ★豆腐 ★卵 アガー	米 米油 砂糖 でん粉 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜 ★オレンジジュース	602	18.1	26.6	2.3	
15	水	○ バエリア カントリーサラダ とうもろこし 豆乳のクリームシチュー	★えび とり肉 ★牛乳 とり肉 ★豆乳	米 オリーブ油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 さつま芋 米油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん 黄ピーマン トマトピューレ パセリ粉 きゅうり キャベツ 大根 レモン チンゲンサイ	675	14.6	32.5	2.6	
16	木	○ 深川めし ささみいりねりごまサラダ じゃが芋と油あげのみそしる	★油揚げ ★あさり ★牛乳 とり肉 ★豆腐 みそ	米 米油 砂糖 ★白すりごま ★練りごま じゃが芋	にんじん 生姜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ 小松菜	555	18.1	30.2	2.2	
17	金	○ ナン たまねぎのマリネ サモサ インド風ダルカレー	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ひよこ豆 ★大豆	★ナン 米油 砂糖 ★ぎょうざの皮 じゃが芋 ★揚げ油 ざらめ	たまねぎ 赤ピーマン コーン にんじん パセリ粉 にんにく 生姜 トマトピューレ	643	17.4	31.5	2.6	
21	火	○ わかめごはん 魚のつつみあげ 和風ポトフ お月見団子	わかめごはんの素 ★牛乳 ★子持ちししゃも 豚肉	米 ★春巻きの皮 ★油 米油 じゃが芋 白玉団子(上新粉) 砂糖 片栗粉	にんじん たまねぎ 大根 れんこん パプリカ	627	16.1	27.6	2.8	
22	水	○ コッペパン なんちゃってロールキャベツ かぼちゃサラダ ベーコンと野菜のスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	★コッペパン 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	たまねぎ トマト缶 キャベツ かぼちゃ にんじん パセリ粉	572	17.6	38.7	2.2	
24	金	○ ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 油あげと野菜のおひたし ちくわぶいりみそしる	★牛乳 ★ホキ ★油揚げ 豚肉 ★豆腐 みそ	米 ★マヨネーズ(卵不使用) ★ちくわぶ	コーン 小松菜 にんじん もやし えのきたけ キャベツ	596	19.3	31.1	2.2	
27	月	○ 焼き肉ガーリックピラフ カラフルマリネ コーンとじゃが芋のスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく きゅうり 赤ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ	552	14.3	31.3	2.1	
28	火	○ 麦ごはん ひじきとゆかりのふりかけ じゃが芋と厚揚げのうま煮 ベーコンと野菜いため	★牛乳 ひじき 豚肉 ★大豆 ★厚揚げ ベーコン	米 ★大麦 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 キャベツ	594	15.4	28.3	2.0	
29	水	○ 卵いりチャーハン ごぼうサラダ ビーフンスープ	焼き豚 ★卵 ★牛乳 とり肉 ★豆腐	米 米油 砂糖 ビーフン	干しいたけ にんじん グリンピース ねぎ ごぼう もやし にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 小松菜	567	15.7	30.8	2.8	
30	木	○ 野菜たっぷりタンタン麺 大学芋	豚ひき肉 ★牛乳	★中華めん 米油 ★白すりごま ★ごま油 砂糖 さつま芋 みずあめ ★黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ 小松菜	658	14.1	34.5	2.2	

※ 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20回
一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

9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	603	16.7	31.2	2.4	331	94	2.5	25.7	0.43	0.52	29	6.4
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	0.4	0.4	25	4.5以上