

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)
4 月	○	こんさいい 根菜入りハッシュドポーク あおな 青菜とコーンのソテー	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ グリンピース ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ コーン	620	13.4	32.4	1.8
5 火	○	★じゃこ入り菜めし ★肉じゃが にんじん ★人参とこんにゃくのごま炒め	★ちりめんじゃこ ★牛乳 豚肉	米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ★白すりごま	たまねぎ にんじん グリンピース 大根	582	15.2	25.5	2.1
6 水	○	★鶏ごぼううどん じゃが芋とピーマンの塩炒め ぶどうゼリー	鶏ひき肉 ★油揚げ ★牛乳 豚肉 アガー	★うどん 片栗粉 米油 じゃが芋 砂糖	ねぎ 干しいたけ 大根 にんじん ごぼう 小松菜 ピーマン ぶどうジュース	546	17.2	29.3	1.7
7 木	○	★ツナと人参の炊き込みごはん カレースープ 目の愛護デー献立	★まぐろ ★牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ なす トマトジュース	603	16.0	32.1	1.4
8 金	○	ごはん ★さばの塩焼き ★秋野菜のきんぴら ★金時汁	★牛乳 ★さば 豚肉 ★さつま揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう れんこん 大根 ねぎ	643	19.2	31.2	3.1
11 月	○	★豚肉のコチュジャン丼 ★広東スープ 花みかん	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 ★豆腐	米 ★大麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン 大根 白菜 チンゲンサイ みかん	595	17.5	29.6	2.3
12 火	○	★シュガートースト ★きのこ大豆のチャウダー キャベツと人参のマリネ	★牛乳 とり肉 ★大豆	★食パン ★バター じゃが芋 グラニュー糖 米粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 キャベツ 黄パプリカ	614	12.9	43.7	2.8
13 水	○	★麦ごはん ★酢鶏 ★青菜としめじのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★油揚げ 豚肉 みそ	米 ★麦 片栗粉 ★油 米油 砂糖	生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ピーマン しめじ 小松菜	611	14.9	30.5	2.4
14 木	○	★ラップ バジルポテト キャベツとベーコンのスープ 世界の料理 ラオス	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン とり肉	米 もち米 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ライム にんじん しめじ キャベツ 小松菜	600	15.9	32.0	2.1
15 金	○	★サンマー麺 人参と芋のカレー炒め	豚肉 ★牛乳 ベーコン	★中華めん 米油 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	553	17.4	34.3	2.9
18 月	○	★秋色ごはん ★なすと豚肉のみそ炒め ★田舎汁 十三夜献立	★油揚げ ★牛乳 豚肉 みそ ★厚揚げ	米 もち米 ★栗 砂糖 米油 こんにゃく ★揚げ油 片栗粉 じゃが芋	にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン なす 大根 ねぎ	582	16.2	34.5	1.8
19 火	○	★コッペパン ★スコップコロケ ハニーサラダ 白菜の洋風スープ	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン とり肉	★コッペパン 米油 砂糖 じゃが芋 ★パン粉 はちみつ	たまねぎ にんじん キャベツ 黄パプリカ コーン にんにく 白菜 小松菜	587	17.2	39.3	2.9
20 水	○	ごはん ★よだれ鶏 ★小松菜と油揚げのあえもの ★じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★油揚げ ★豆腐 わかめ みそ	米 ★白すりごま ★ごま油 砂糖 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	581	17.8	30.8	2.6
21 木	○	高菜とコーンの混ぜごはん ★豆腐と根菜の煮物 野菜の薬味あえ	★牛乳 とり肉 ★豆腐	米 米油 里芋 砂糖	高菜漬 コーン 生姜 にんじん 大根 干しいたけ れんこん 小松菜 もやし にんにく ねぎ	556	15.2	26.4	2.4
22 金	○	ごはん ★かつおのかりんと揚げ ★三色野菜のポン酢あえ ★根菜のみそ汁 旬の魚 かつお	★牛乳 ★かつお 豚肉 ★油揚げ みそ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 里芋	生姜 もやし 小松菜 にんじん レモン果汁 ごぼう 大根	622	19.5	25.9	2.6
25 月	○	★大豆入りひじきごはん ★花シュウマイ ★豆腐のスープ	とり肉 ★油揚げ ひじき ★大豆 ★牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ ★豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 ★しゅうまいの皮	にんじん グリンピース 生姜 たまねぎ コーン キャベツ 干しいたけ ねぎ 小松菜	643	18.7	31.2	2.1
26 火	○	ごはん ★かむかむふりかけ ★すき焼き煮 ★キャベツと小松菜のみそドレサラダ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 塩昆布 豚肉 ★焼き豆腐 みそ	米 ★白ごま 砂糖 米油 ★ごま油 こんにゃく	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	616	18.1	31.0	2.6
27 水	○	★なすとトマトのスパゲティ コールスローサラダ	豚ひき肉 ★牛乳	★スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 グラニュー糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ コーン	573	16.1	31.0	2.0
28 木	○	★とり飯 ★おび天 ★だご汁	とり肉 ★牛乳 ★豆腐 ★とびうお みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 黒砂糖 ★揚げ油 米粉	生姜 にんじん ごぼう 干しいたけ グリンピース れんこん 大根 ねぎ 小松菜	634	16.3	25.1	2.8
29 金	○	肉みそ丼 春雨入りスープ 米粉のかぼちゃマフィン ハロウィンデザート	豚ひき肉 みそ ★豆腐 ★牛乳 ベーコン	米 米油 こんにゃく 砂糖 春雨 米粉 はちみつ 粉糖	ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 もやし キャベツ チンゲンサイ かぼちゃ	666	12.7	29.6	2.3

※ 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

※「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)

10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 (μgRAE)	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	601	16.4	31.4	2.3	319	91	2.1	291	0.42	0.51	30	6.1
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