

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	○	ちゃ わらう しお じる 茶めしの和風ピラフ 塩とん汁 まっちゃとうにゅう 抹茶豆乳ゼリー 八十八夜献立	ベーコン ★鮭 ★牛乳 ぶた肉 ★油あげ ★豆腐 アガー★豆乳	米 米油 ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン しめじ あさつき 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	605	16.7	29.3	2.2
6日	○	キャベツのクリームスパゲティ キャロットドレッシングサラダ	とり肉 ★牛乳 ★チーズ	★スパゲティ 米油 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース 大根 小松菜 もやし	609	16.0	36.5	2.0
9日	○	ごはん かつおのかりんとあげ やさい 野菜のいためもの だいこん あぶら しる 大根と油あげのみそ汁 旬の魚 かつお	★牛乳 ★かつお ★豆腐 ベーコン ★油あげ みそ	米 ★あげ油 片栗粉 砂糖 米油	生姜 小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ	605	19.1	29.8	2.2
10日	○	ピザトースト 糸寒天サラダ こんさい 根菜スープ	ベーコン ★チーズ ★牛乳 寒天 ぶた肉 レンズ豆 ウインナー	★食パン 米油 砂糖 ジャガ芋	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく 大根 パセリ粉	600	18.3	38.7	2.8
11日	○	ごはん つくねやき わかさ はくさい しる 若草ポテト 白菜のみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 レンズ豆 青のり ★油あげ みそ わかめ	米 米粉 片栗粉 砂糖 ★あげ油 ジャガ芋	れんこん たまねぎ もやし ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 白菜	619	16.5	30.8	2.1
12日	○	肉と野菜のカラフル丼 たま ニラ玉スープ いよかん	ぶたひき肉 ★牛乳 鶏もも ★卵	米 米油 砂糖 片栗粉	小松菜 にんじん コーン たまねぎ もやし にら いよかん	601	17.1	31.6	1.7
13日	○	ごはん ぎせい豆腐 ハリハリサラダ 肉と野菜のみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ひじき みそ ★豆腐 ★卵 ★まぐろ ぶた肉	米 米油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほうれん草 切干大根 小松菜 もやし キャベツ ねぎ	614	19.2	33.6	2.3
16日	○	ごはん さけのさいきょうやき ジャがいものきんぴら ちくわぶ入りみそ汁	★牛乳 ★鮭 みそ ぶた肉 ★豆腐	米 砂糖 米油 ジャガ芋 こんにやく ★ちくわぶ	ごぼう にんじん さやいんげん えのきたけ キャベツ	597	21.5	24.9	2.2
17日	○	ぶたきのこ丼 けんちん汁	ぶた肉 みそ ★牛乳 とり肉 ★油あげ ★豆腐	米 砂糖 片栗粉 米油 里芋 こんにやく	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ しめじ エリンギ ねぎ ごぼう にんじん 大根 小松菜	581	16.0	32.7	1.4
18日	○	よしの 吉野とりめし おかひじきのおかかいため だんご汁 大分県郷土料理	とり肉 刻み昆布 ★牛乳 ぶた肉	米 米油 砂糖 白玉粉 片栗粉	ごぼう にんじん おかひじき もやし 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	602	15.8	28.4	2.0
19日	○	はちみつレモントースト もやしのカレーソテー ミートボールコーンシチュー	★牛乳 ベーコン ぶたひき肉	★食パン ★バター はちみつ 砂糖 米油 片栗粉 米粉	レモン にんじん もやし ピーマン たまねぎ コーン ブロッコリー	603	13.1	43.1	2.8
20日	○	ピースコーンピラフ やさい ペンネと野菜のソテー やさい ソーセージと野菜のスープ 旬の野菜 グリンピース	とり肉 ★牛乳 ベーコン ウインナー	米 米油 ジャガ芋 ★マカロニ	たまねぎ コーン グリンピース にんじん ピーマン 黄ピーマン にんにく セロリー キャベツ 小松菜	599	13.5	30.8	2.1
23日	○	えびいりあんかけ丼 ワンタンスープ	★えび 鶏ひき肉 ★牛乳 ぶた肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ★ウェーブワンタン	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 赤ピーマン たけのこ にんじん もやし 白菜 チンゲンサイ	601	18.0	25.3	2.3
24日	○	ポークカレー バジルドレッシングサラダ	ぶた肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 ジャガ芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 赤ピーマン	629	12.8	33.3	2.3
25日	○	やきとりごはん やさい 野菜たっぷりみそ汁	鶏もも ★牛乳 ぶた肉 みそ ★油あげ	米 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	生姜 ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん 大根 ごぼう たけのこ 小松菜	608	17.0	27.4	2.3
26日	○	ちゅうか 中華おこわ もやしのいためナムル あつ 厚あげいりスープ	焼きぶた ★牛乳 とり肉 ★厚あげ	米 もち米 ★ごま油 米油 ★白ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン もやし 小松菜 白菜 ねぎ えのきたけ にら	585	17.2	31.2	2.1
27日	○	サンマー麺 コーンポテト サイダーかんてん	ぶた肉 ★牛乳 寒天	★中華めん 米油 片栗粉 ジャガ芋 砂糖 サイダー	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 コーン みかん缶	601	16.0	32.0	2.8
31日	○	やさしいぶたキムチ丼 いも さい しる ジャガ芋とチンゲン菜のみそ汁	ぶた肉 ★牛乳 ★油あげ みそ	米 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ジャガ芋	生姜 にんにく キムチ ねぎ もやし たまねぎ にら にんじん チンゲンサイ	585	17.0	30.9	2.5

※給食回数18回 ※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。

※「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	602	16.7	31.7	2.2	317	86	2.1	222	0.31	0.46	17	6.2