

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3 月	○	ジャージャー豆腐丼 切り干し大根のキムチいため	豚肉 ★大豆 ★厚揚げ みそ ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 米油 ★白すりごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ もやし チンゲンサイ キムチ 切干大根 ピーマン	678	18.2	31.3	12.4
4 火	○	ごはん 鮭のつけ焼き 秋野菜のきんぴら 金時汁	★牛乳 ★鮭 豚肉 ★さつま揚げ みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖 さつま芋	生姜 にんじん ごぼう れんこん 大根 ねぎ	604	21.1	23.8	2.8
5 水	○	しょうゆラーメン じゃが芋と人参のすりごまあえ ぶどう食べくらべ	豚肉 ★牛乳	★中華めん 米油 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 巨峰 シャインマスカット	564	16.0	33.4	2.4
6 木	○	ごはん よだれ鶏 油あげと野菜の煮びたし じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★油揚げ ★厚揚げ 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 小松菜 にんじん もやし たまねぎ	589	18.0	33.3	2.1
7 金	○	秋色菜ごはん ぶた肉とピーマンのみそいため いなか汁	★油揚げ ★牛乳 豚肉 みそ ★厚揚げ	米 もち米 粟 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン 赤パプリカ 大根 ねぎ	570	16.0	27.5	2.2
11 火	○	キャロットライス 粉ふき芋 カレースープ 花みかん	★牛乳 ベーコン 豚肉	米 じゃが芋 米油 砂糖	にんじん 生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー なす トマトジュース みかん	584	14.3	25.3	1.5
12 水	○	シュガートースト チリコンカン キャベツとコーンのソテー	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 いんげん豆 ベーコン	★食パン ★バター グラニュー糖 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ粉 小松菜 キャベツ もやし コーン	589	16.0	41.6	2.6
13 木	○	ぶた肉のコチュジャン丼 ニラいりトックのスープ	豚肉 みそ ★牛乳 とりもも	米 米油 砂糖 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン 赤パプリカ 干しいたけ たまねぎ 大根	593	17.2	28.2	2.3
14 金	○	大豆いりひじきごはん 花シュウマイ チンゲン菜ときのこのみそ汁	とり肉 ★油揚げ みそ ひじき ★大豆 ★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ★しゅうまいの皮 じゃが芋	にんじん 生姜 たまねぎ コーン しめじ チンゲンサイ	629	17.7	31.2	2.4
17 月	○	きびごはん 小魚のふりかけ すき焼き煮 わかめのみそドレサダ	★牛乳 ★しらす干し 刻み昆布 ★かつお節 みそ 豚肉 ★焼き豆腐 わかめ	米 きび ★白ごま 砂糖 米油 こんにゃく ★ごま油	にんじん 白菜 ねぎ もやし きゅうり	584	17.7	32.4	2.9
18 火	○	高菜とコーンのまぜごはん とり肉と根菜の煮物 切り干し大根のごまいため	★牛乳 とり肉 ★大豆 ★さつま揚げ	米 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ★白すりごま	高菜漬 コーン ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ もやし さやいんげん 切干大根 ピーマン	585	15.3	27.1	2.1
19 水	○	ごはん とり肉の風味やき すき昆布の煮物 ひつつみ	★牛乳 とり肉 青のり 昆布 ★高野豆腐 ★さつま揚げ	米 米油 ★小麦粉	生姜 干しいたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	619	16.7	27.9	2.4
20 木	○	黒砂糖パン ポテトのパン粉やき ハニーサラダ 白菜の洋風スープ	★牛乳 ★まぐろ ★チーズ ベーコン とり肉	★黒砂糖パン じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) ★パン粉 米油 はちみつ	コーン キャベツ にんじん 黄パプリカ にんにく たまねぎ 白菜 小松菜	616	16.6	39.4	3.0
21 金	○	さつま芋ごはん ししゃものみりんやき 白菜の塩昆布いため きのこのすまし汁	★牛乳 ★ししゃも 塩昆布 とり肉 ★油揚げ	米 もち米 さつま芋 米油 ★黒ごま	白菜 にんじん もやし しめじ えのきたけ 大根 小松菜	572	17.5	32.6	2.3
24 月	○	きのこの和風スパゲッティ ほうれん草いため スイートポテト	ベーコン 豚肉 ★牛乳 ★生クリーム	★スパゲティ オリーブ油 米油 片栗粉 さつま芋 ★バター 砂糖 はちみつ	にんにく にんじん 赤パプリカ しめじ えのきたけ 大根 小松菜 キャベツ コーン ほうれん草	684	15.0	35.7	2.3
25 火	○	ごはん 白身魚の香味やき 里芋のゆずみそがらめ ぶた肉と根菜のみそ汁	★牛乳 ★たら みそ 豚肉 ★豆腐	米 砂糖 ★ごま油 ★白ごま 里芋 米油 こんにゃく	生姜 ねぎ にんじん ゆず ごぼう たまねぎ 大根	558	19.0	22.6	3.2
26 水	○	卵いりチャーハン ごぼうサラダ 春雨とキャベツのスープ	焼き豚 ★卵 ★牛乳 ベーコン ★豆腐	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉	干しいたけ にんじん グリンピース ねぎ ごぼう もやし たまねぎ キャベツ	591	14.8	31.8	3.0
27 木	○	ターメリックライス トマトチキンカレー ハーブドレッシングサラダ	★牛乳 とり肉	米 砂糖 米油 米粉 ざらめ	パセリ粉 にんにく 生姜 きゅうり コーン たまねぎ にんじん ピーマン しめじ トマトジュース キャベツ さやいんげん 赤パプリカ	641	13.0	35.7	2.2
28 金	○	きびごはん とり肉のからあげ キャベツのソースいため 青菜とじゃが芋のみそ汁	★牛乳 とり肉 ベーコン ★油揚げ みそ	米 きび ★油 片栗粉 米油 じゃが芋	生姜 にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ	640	20.7	32.6	2.4
31 月	○	肉みそ丼 キャベツとコーンのスープ 米粉のかぼちゃマフィン	豚ひき肉 みそ ★牛乳 ベーコン	米 こんにゃく 砂糖 米油 米粉 はちみつ 粉糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ コーン しめじ キャベツ 小松菜 かぼちゃ	673	13.0	29.8	2.8

※給食回数20回 ※食材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。\*アレルギー対応のある食材に★がついています。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

	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)
10月	608	16.7	31.2	3.0	342	94	2.2	244	0.30	0.46	16	6.2
平均値	608	16.7	31.2	3.0	342	94	2.2	244	0.30	0.46	16	6.2
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

