

実施日	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)
1 金	カレーピラフ 牛乳 野菜たっぷりミネストローネ みかんゼリー	とり肉 ★牛乳 ウィンナー レンズ豆 アガー	米 米油 ジャガイモ 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ コーン にんにく グリーンピース トマト缶 トマトジュース パセリ粉 ピーマン みかん缶	568	13.6	25.7	2.7
4 月	とりごぼううどん 牛乳 人参とピーマンの塩炒め 梨	とり肉 ★油揚げ ★牛乳 ベーコン	★うどん 米油 ジャガイモ 砂糖	ごぼう 干しいたけ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ ピーマン なし	526	16.7	33.0	1.8
5 火	きびごはん 牛乳 カレーふりかけ じゃが芋と厚揚げのうま煮 野菜とちくわの炒めもの	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 豚肉 ★大豆 ★厚揚げ ★竹輪	米 きび 米油 ジャガイモ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん もやし 干しいたけ 小松菜 キャベツ	577	17.8	28.5	2.2
6 水	根菜入りハッシュドポーク 牛乳 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 もやし コーン にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ グリーンピース ごぼう れんこん 小松菜	618	13.3	32.3	1.8
7 木	とりそばごはん 牛乳 真珠団子 白菜ともやしの酢しょうゆあえ キャベツのみそ汁	とりひき肉 ★牛乳 みそ 豚ひき肉 レンズ豆 豚肉	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 小松菜 にんじん キャベツ	614	18.8	29.3	2.4
8 金	おろしぶた丼 牛乳 カリカリ油あげのサラダ むらくも汁	豚肉 ★牛乳 ★油揚げ ★豆腐 とりもも ★卵	米 砂糖 でん粉 米油 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし 小松菜 大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ	634	17.8	33.9	2.6
11 月	えびピラフ 牛乳 カントリーサラダ 野菜のクリームスープ	★えび とり肉 ★牛乳 ベーコン	米 オリーブ油 ★バター 米油 砂糖 米粉	にんじん にんにく たまねぎ レモン 大根 赤パプリカ パセリ粉 きゅうり キャベツ チンゲンサイ	621	14.2	36.1	2.7
12 火	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のこぶしあえ 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★鮭 みそ ★油揚げ ★かつお節 ★豆腐	米 米油 砂糖 ジャガイモ	たまねぎ キャベツ ピーマン 小松菜 大根 赤パプリカ もやし ねぎ にんじん	562	21.1	25.0	2.4
13 水	マーボーなす丼 牛乳 広東スープ パインゼリー	豚ひき肉 みそ ★豆腐 ★牛乳 とり肉 寒天	米 砂糖 片栗粉 ★ごま油 米油	なす にんにく 生姜 にんじん 大根 白菜 もやし チンゲンサイ パイン缶	576	16.1	29.2	2.5
14 木	コッペパン 牛乳 なんちゃってロールキャベツ かぼちゃサラダ 野菜ときのこのスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	★コッペパン 片栗粉 砂糖 じゃが芋 米油	たまねぎ トマト缶 キャベツ かぼちゃ きゅうり しめじ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	522	18.9	36.6	2.9
15 金	コーンチャーハン 牛乳 わかめサラダ 春雨入りスープ	豚肉 ★牛乳 わかめ ベーコン	米 米油 砂糖 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 もやし きゅうり にんにく キャベツ チンゲンサイ	527	12.8	31.1	2.1
19 火	カレモア 牛乳 ハニーマスタードサラダ 巨峰	とりもも ★牛乳	米 砂糖 米油 米粉 ざらめ はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン 赤パプリカ キャベツ ★ぶどう	614	12.5	33.3	2.3
20 水	中華丼 牛乳 きりぼしだいこん ちゅうな 切干大根の中華サラダ	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 赤パプリカ もやし 黄パプリカ 干しいたけ たまねぎ コーン 白菜 チンゲンサイ 切干大根 きゅうり	587	17.1	31.7	2.0
21 木	コッペパン 牛乳 ポテトグラタン ひじき入り人参サラダ キャベツのスープ煮	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ ひじき いんげん豆	★コッペパン 米油 米粉 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ しめじ コーン キャベツ パセリ粉 にんじん ほうれん草 大根	643	16.1	42.3	2.7
22 金	ごはん 牛乳 魚のつつみあげ 野菜と春雨の甘酢炒め さつま芋のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 豚肉 みそ	米 ★春巻きの皮 ★揚げ油 春雨 砂糖 片栗粉 米油 さつま芋	にんじん キャベツ 黄パプリカ もやし たまねぎ 小松菜	666	14.4	29.1	2.0
25 月	焼き肉ガーリックピラフ 牛乳 人参のマリネ 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 ジャガイモ	ねぎ にんじん ピーマン しめじ コーン にんにく きゅうり 黄パプリカ たまねぎ チンゲンサイ	552	14.3	30.5	1.8
26 火	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 大根と人参のピリッときんぴら かぼちゃ入り呉汁	★牛乳 豚ひき肉 ★大豆 みそ レンズ豆 刻み昆布 ★油揚げ ★豆乳	米 片栗粉 砂糖 米油 こんにゃく	たまねぎ 大根 ごぼう 小松菜 にんじん かぼちゃ	636	16.9	31.1	2.6
27 水	深川めし 牛乳 ねりごまサラダ ちゃんこ汁	★油揚げ ★あさり ★牛乳 とりひき肉 豚ひき肉 みそ	米 砂糖 ★白すりごま 米油 ★白ごま ★ごま油 片栗粉	にんじん 生姜 こねぎ キャベツ 白菜 もやし きゅうり ねぎ ごぼう しめじ	591	18.3	33.4	2.6
28 木	野菜たっぷりタンタン麺 牛乳 さつま芋と大豆のかりんと	豚ひき肉 ★牛乳 ★大豆	★中華めん ★揚げ油 ★ごま油 ★白すりごま 砂糖 片栗粉 さつま芋 黒砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん もやし 干しいたけ たまねぎ キャベツ 小松菜	636	16.4	36.8	2.1
29 金	きびごはん 牛乳 とり肉と野菜のみそ焼き ほうれん草のごまあえ 月見団子汁	★牛乳 とりもも みそ	米 きび 米油 砂糖 里芋 ★白すりごま 白玉団子	キャベツ にんじん もやし ねぎ にんにく ほうれん草 大根 しめじ	576	15.4	24.7	2.1

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※ 「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)

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	592	16.1	31.8	2.3	327	87	2.2	240	0.3	0.44	17	5.6
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

