

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 (%)	塩分 (g)
9 火	キムチチャーハン 牛乳 春雨スープ	豚肉 牛乳 とり肉			米 大麦 米ぬか油 ごま 春雨			にんにく にんじん ピーマン 白菜 たまねぎ チンゲンサイ キムチ			547	14.0	2.8
10 水	わかめとごまのごはん 牛乳 肉じゃが 菓の花のからしあえ	わかめ 牛乳 豚肉			米 ごま 米ぬか油 じゃが芋 したらき 砂糖			にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし なばな			598	14.5	2.4
11 木	塩野菜ラーメン 牛乳 ぎすけ煮	豚肉 なたと 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ			中華めん 米ぬか油 でん粉 米油 砂糖 ごま			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ			619	16.8	3.3
12 金	こぎつねご飯 牛乳 焼きししゃも さつま汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 みそ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 さつま芋			にんじん 大根 しめじ ねぎ			614	18.4	2.8
15 月	はちみつトースト 牛乳 ポトフ 果物(清見オレンジ)	牛乳 豚肉 ウインナー ベーコン			食パン マーガリン はちみつ じゃが芋 米ぬか油			たまねぎ にんじん キャベツ 清見オレンジ			596	14.4	2.7
16 火	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 海藻サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 海藻			米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉			生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり			592	16.1	2.6
17 水	チキンライス 牛乳 ABCスープ	とり肉 牛乳 ベーコン			米 大麦 米ぬか油 バター マカロニ じゃが芋			トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ セロリー キャベツ 小松菜			551	13.1	2.9
18 木	さんまの蒲焼き丼 牛乳 キャベツのみそ汁	さんま 牛乳 油揚げ みそ			米 大麦 米ぬか油 でん粉 砂糖 ごま			キャベツ にんじん ねぎ 小松菜 えのきたけ			635	14.0	2.4
19 金	黒パン 牛乳 クリームシチュー ドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 生クリーム			黒砂糖パン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖			にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜			641	13.7	2.4
22 月	親子丼 牛乳 キャベツの昆布漬け	とり肉 卵 のり 牛乳 塩昆布			米 大麦 砂糖 ごま油			たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり			622	17.0	2.5
23 火	揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ 果物(メロン)	きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉			ショートニングパン 米ぬか油 グラニュー糖 でん粉 春雨 ごま油			ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ 白菜 小松菜 メロン			629	14.6	2.6
24 水	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 塩ナムル	牛乳 豚肉 みそ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま			にんにく 生姜 キャベツ にんじん ピーマン ねぎ たまねぎ もやし 小松菜			555	15.3	2.0
25 木	ひじきごはん 牛乳 鮭の塩焼き 具だくさんみそ汁	とり肉 ひじき 大豆 牛乳 鮭 油揚げ みそ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋			にんじん 大根 ねぎ 小松菜			560	21.5	2.8
26 金	ポークカレー 牛乳 大根ときゅうりのマリネ	豚肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳			米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖			たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 大根 きゅうり			665	12.2	2.6

※ 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14回

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	15.0	30.0	2.6	317	86	1.9	238	0.38	0.49	29	3.9
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	0.40	0.40	20	5以上



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づいて作成しています。「学校給食摂取基準」では1日に必要な栄養量の1/3程度を基本とし、日頃の食事不足しがちなカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維は多めにとれるよう基準値が決められています。

★児童または生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準【学校給食実施基準(平成30年8月1日一部改正施行)より】

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	生徒(12歳~14歳)の場合
エネルギー(kcal)	530	650	780	830
たんぱく質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の13%~20%			
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の20%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2未満	2.5未満	2.5未満
カルシウム(mg)	290	350	360	450
マグネシウム(mg)	40	50	70	120
鉄(mg)	2.5	3	4	4
ビタミンA(ugRAE)	170	200	240	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	30
食物繊維(g)	4以上	5以上	5以上	6.5以上

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについても示した摂取について配慮すること。
 亜鉛…児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)2mg、生徒(12歳~14歳)3mg
 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
 3 献立の作成に当たっては、多様な食品を適切に組み合わせるよう配慮すること。