

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体をつくろう

実施日	曜日	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	火	きなご揚げパン 鶏肉のトマトシチュー コーンサラダ	きな粉 牛乳 鶏むね肉 クリーム			コッパン 大豆油 砂糖 ジャが芋 バター			セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ パセリ粉 小松菜 コーン			555	15.3	34.9	2.1
2	水	麦ごはん 鮭の西京焼き 玉ねぎのみそ汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 鮭 みそ 油揚げ			米 大麦 ジャが芋 こんにやく ごま油 砂糖 白ごま			たまねぎ にんじん れんこん ピーマン			545	19.2	23.0	2.2
3	木	五分つき米入りごはん マーボー茄子 中華卵スープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 卵 豆腐			米 大豆油 片栗粉 ごま油			にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ たら なす 小松菜			602	14.1	33.6	2.7
4	金	カボナータの Pasta (麺) カボナータの Pasta じゃこ入りグリーンサラダ くだもの (梨)	牛乳 鶏むね肉 ちりめんじゃこ			スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 スッキーニ なす キャベツ もやし 小松菜 なし			586	14.0	32.1	1.5
7	月	五分つき米入りごはん 豚丼 じゃがいもわかめのみそ汁 おひたし	牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ 豆腐			米 大豆油 こんにやく 砂糖 ジャが芋			生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし 小松菜			568	17.2	23.8	2.5
8	火	麦ごはん ししゃもフライ 野菜のみそ汁 じゃがいもの南蛮煮	牛乳 ししゃも 油揚げ みそ 豚肉			米 大麦 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 こんにやく ジャが芋			大根 にんじん ねぎ 小松菜 生姜 ごぼう たまねぎ			681	14.4	27.9	2.9
9	水	菊花寿司 松風焼き けんちん汁 ゆで野菜の甘酢あえ	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 卵 とり肉 豆腐			米 砂糖 パン粉 白ごま 大豆油 こんにやく 里芋			かんぴょう 菊 ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん ごぼう 大根 キャベツ もやし			607	16.7	29.4	3.0
10	木	三色野菜ピラフ 米粉のマカロニスープ コールスローサラダ	ウインナー 牛乳 鶏むね肉			米 大麦 大豆油 ジャが芋 米粉マカロニ 砂糖			にんじん コーン グリンピース たまねぎ キャベツ			546	13.2	29.0	2.6
11	金	みそラーメン 春巻き もやしとコーンの中華サラダ	豚肉 みそ 牛乳 豚ひき肉			中華めん 大豆油 ごま油 砂糖 春巻きの皮 小麦粉 春雨 片栗粉 油			にんじん たまねぎ もやし 白菜 ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たら コーン			595	15.5	32.5	4.0
14	月	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 具だくさんのみそ汁 磯香あえ	牛乳 とり肉 みそのり			米 大麦 白すりごま 砂糖 大豆油 こんにやく とり肉			にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 小松菜			548	18.4	23.0	2.5
15	火	中華丼 ビーフンスープ くだもの (りんご)	豚肉 かまぼこ 牛乳 ベーコン			米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 ビーフン			にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ 白菜 りんご			566	11.9	22.7	3.3
16	水	ひじき豆腐バーガー クリームシチュー キャベツとひき肉のソテー	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき 牛乳 とり肉 クリーム			丸パン 砂糖 大豆油 小麦粉 バター ジャが芋 オリーブ油			キャベツ にんじん たまねぎ トマトピューレ グリンピース ほうれん草			660	17.1	38.9	3.2
17	木	五穀ごはん あじの干物のから揚げ キャベツのみそ汁 カミカミいかサラダ	牛乳 あじ 油揚げ みそ さきいか			米 もち米 赤米 黒米 きび 大豆油 砂糖			大根 キャベツ ねぎ きゅうり にんじん			566	15.1	34.5	2.3
18	金	豆わかごはん さんまのおろしそえ 野菜のうま煮 白菜のごまあえ	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 さんま とり肉			米 砂糖 大豆油 こんにやく ジャが芋 ごま			大根 干しいたけ にんじん たけのこ 水菜 白菜 小松菜			634	15.9	30.4	2.8
23	水	菰ごはん ぎせい豆腐 豚汁 キャベツのおかかあえ	小豆 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 豚肉 油揚げ みそ			米 もち米 大豆油 片栗粉 砂糖 こんにやく ジャが芋			枝豆 ねぎ にんじん 生姜 ごぼう 大根 キャベツ 小松菜			600	17.7	28.2	2.7
24	木	五分つき米入りごはん 豆腐入りおろしハンバーグ さつま汁 五色あえ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ			米 砂糖 さつま芋			たまねぎ ねぎ 大根 葉ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ コーン			584	16.2	26.2	2.5
25	金	炒めそばのチリソースがけ キャベツ入りぎょうざ	とり肉 えびいか 牛乳 豚ひき肉 豆腐			中華めん 大豆油 片栗粉 ぎょうざの皮			しょうが にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ たら			596	18.6	27.6	2.3
28	月	ターメリックライス 大豆入りドライカレー 小松菜とコーンのソテー くだもの (巨峰)	牛乳 豚ひき肉 大豆			米 大麦 なたね油 砂糖 大豆油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レーズン トマトジュース 小松菜 コーン ぶどう			632	14.3	26.5	1.9
29	火	丸パン ムサカ レヴィシアスパー (ひよこ豆のスープ)	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン ひよこ豆			ショートニングパン オリーブ油 パン粉 バター 小麦粉 大豆油			トマト缶 たまねぎ にんにく なす にんじん キャベツ			637	14.5	47.2	2.4
30	水	大豆入り五目ごはん 生揚げと里芋のうま煮 沢煮梅 みたらし団子	油揚げ 大豆 牛乳 鶏むね肉 豆腐 豚肉 厚揚げ			米 砂糖 片栗粉 大豆油 里芋 白玉粉 上新粉			にんじん 干しいたけ たけのこ 大根 ねぎ 生姜 たまねぎ			647	15.3	24.2	2.6

※ 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。 ※給食回数20回

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる体験をもっていれば有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、学校栄養士 山田までご連絡ください。

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	598	15.7	29.9	2.6	326	88	2.0	251	0.37	0.48	26	4.6
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	0.40	0.40	20	5以上