

【給食目標】和やかに会食をしよう

実施日 日 曜	飲食物	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)
4 月		きなご揚げパン チリコンカン 小松菜とコーンのソテー	きな粉 牛乳 豚ひき肉 金時豆		コッペパン 油 砂糖 大豆油 バター 小麦粉		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶 トマトピューレ 小松菜 コーン		566	14.6	39.3	1.8
5 火		五分つき米入りごはん 鶏肉のこまみそ焼き ひじきと野菜の煮物のっぺい汁	牛乳 とり肉 みそ ひじき 大豆 油揚げ 鶏むね		米 白すりごま 砂糖 大豆油 こんにゃく 里芋 片栗粉		にんじん れんこん さやいんげん 生姜 ごぼう 大根		500	20.0	25.9	2.0
6 水		さつまいもごはん 青菜とさつまいもの炒めもの 具汁 梨	牛乳 さつまいも揚げ 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐		米 さつまい芋 オリーブ油 大豆油 こんにゃく じゃが芋		小松菜 もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ なし		509	14.6	26.3	2.6
7 木		麦ごはん さばのねぎみそかけ 野菜のゆずポンあえ かぶのスープ	牛乳 さば みそ わかめ ベーコン		米 大麦 砂糖		ねぎ きゅうり もやし 生姜 ゆず かぶ (葉) かぶ		527	18.3	32.4	2.3
8 金		じゃこ入りコーンピラフ 豚肉のホトフ キャロットドレッシングサラダ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉		米 大麦 バター 大豆油 じゃが芋 砂糖		たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー キャベツ もやし 小松菜		526	15.9	28.7	1.8
11 月		チキンカレーライス 海藻サラダ オレンジゼリー	とり肉 牛乳 わかめ 寒天 アガー		米 油 じゃが芋 米粉 砂糖 大豆油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶		582	13.1	22.4	2.1
12 火		五分つき米入りごはん おからコロッケ 切干大根ときゅうりのごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 おから 油揚げ みそ		米 大豆油 砂糖 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 白ごま		にんじん たまねぎ 切干大根 きゅうり もやし 大根 キャベツ ねぎ		514	14.2	23.5	2.0
13 水		五目しょうゆラーメン しゅうまい もやしとコーンの中華サラダ	いか 豚肉 牛乳 豚ひき肉		中華めん 大豆油 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖		にんにく 生姜 白菜 にんじん ねぎ 小松菜 干しいたけ たまねぎ グリンピース もやし コーン		580	19.7	35.2	3.5
14 木		麦ごはん 肉豆腐 野菜のみそドレッシングあえ ピリ辛きゅうり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ		米 大麦 大豆油 砂糖 しらたき 片栗粉 ごま油		にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ もやし 小松菜 きゅうり		515	16.9	28.3	2.5
15 金		粟ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜のすまし汁 巨峰	牛乳 大豆 まぐろ 豆腐		米 粟 さつまい芋 片栗粉 上新粉 油 砂糖		生姜 にんじん 大根 ねぎ 小松菜 ぶどう		588	15.8	22.2	2.0
18 月		秋の炊き込みごはん 小松菜入り卵焼き もやしとちくわの炒めもの わかめのみそ汁	油揚げ 牛乳 豚ひき肉 卵 牛輪 わかめ みそ		米 もち米 砂糖 大豆油 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋		にんじん しめじ 干しいたけ たまねぎ 小松菜 もやし ねぎ		560	16.7	33.3	3.1
19 火		まいだけごはん 鶏肉とこんにゃくのみそ煮 だんご汁	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 豆腐 豚肉		米 大麦 大豆油 こんにゃく 砂糖 白玉粉 小麦粉		にんじん まいだけ 生姜 大根 たまねぎ ねぎ 干しいたけ 小松菜		604	16.3	26.8	3.8
20 水		ガーリックトースト サーモンチャウダー ビーンズグリーンサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 クリーム 大豆 小豆		食パン マーガリン バター 大豆油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜		520	16.5	41.0	2.5
21 木		大根菜めし いりどり さつまいものきんぴら 柿	牛乳 とり肉 さつまいも揚げ		米 ごま油 こんにゃく 油 砂糖 さつまい芋 大豆油		野沢菜 大根 (葉) にんじん ごぼう 大根 さやいんげん れんこん 柿		573	13.3	25.8	1.8
22 金		麦ごはん 豚肉のかりんとがらめ 野菜の梅あえ 里芋のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ		米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 里芋		キャベツ もやし 小松菜 カリカリ梅刻み にんじん ねぎ		563	17.3	25.4	2.6
25 月		練馬スパゲティ いが栗くん	まぐろ缶 のり 牛乳 卵		スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖 さつまい芋 バター 粟 小麦粉 そうめん・ひやむぎ 油		にんにく 大根 生姜		663	15.4	35.8	2.3
26 火		五分つき米入りごはん 鶏肉のピリ辛みそ焼き 大根とわかめの酢の物 白玉汁	牛乳 とり肉 みそ わかめ 豚肉 なると 豆腐		米 ごま油 砂糖 白玉粉		にんにく ねぎ 大根 にんじん ごぼう 白菜 小松菜		558	17.4	28.7	2.4
27 水		わかめごはん ししゃもの南蛮漬け 野菜のカレー炒め 貝たくさんのみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 手持ちししゃも 油揚げ みそ 豆腐		米 片栗粉 米粉 油 砂糖 大豆油 こんにゃく じゃが芋		ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ごぼう 大根		516	14.2	26.5	3.0
28 木		麦ごはん ホイップ焼き和風ハンバーグ 変わり漬け すまし汁	牛乳 豚ひき肉 卵 みそ かまぼこ わかめ		米 大麦 パン粉 砂糖 ごま油		たまねぎ にんじん 生姜 キャベツ きゅうり かぶ 小松菜 えのきたけ		540	18.2	32.2	2.3
29 金		きんぴらバーガー コンソメポテトスープ かぼちゃプリン	さつまいも揚げ チーズ 牛乳 ベーコン アガー クリーム		丸パン 大豆油 砂糖 じゃが芋		にんじん ごぼう セロリー たまねぎ キャベツ 小松菜 かぼちゃ		538	15.0	36.3	2.7

※ 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

※ アレルギ―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といただけ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、栄養士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 (中学年)	552	16.2	29.8	2.5	326	83	2.0	245	0.36	0.48	29	5.7

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。