

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 金	ドライカレー わかさポテト	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳 青のり		米 麦 油 ジャガイモ		にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース			587	15.9	25.9	2.1
5 月	麻婆なす丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム		米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん なす ねぎ いら きゅうり キャベツ			573	13.7	30.9	1.9
6 火	ガーリックライス 魚の辛子マヨネーズ焼き 野菜のスープ煮	ベーコン 牛乳 ホク ウィンナー		米 油 マヨネーズ(卵なし) ジャガイモ		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ			594	16.0	34.5	2.3
7 水	わかめごはん ぎせい豆腐 キャベツのおかかあえ とうがんの和風汁	わかめごはんの素 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 かつお節 とり肉 厚揚げ		米 油 砂糖 片栗粉		にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜 とうがん えのきたけ ねぎ			567	17.9	30.8	2.8
8 木	スパゲティラタトウイユ コーンポテト くだもの(梨1/6)	ベーコン 豚肉 牛乳		スパゲティ オリブ油 油 ジャガイモ バター		にんにく 生姜 セロリ たまねぎ トマト缶 マッシュルーム なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ コーン パセリ なし			598	15.1	33.3	2.3
9 金	ごはん 魚の西京焼き 菊の花の酢あえ 五目汁 お月見団子	牛乳 さわら みそ とり肉 厚揚げ		米 砂糖 白ごま 里芋 片栗粉 白玉団子		生姜 もやし きゅうり 菊 レモン にんじん 大根 小松菜 ねぎ			634	18.4	26.0	2.3
12 月	ブルコギ丼 トックスープ	豚肉 牛乳 ベーコン		米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ジャガイモ トック		たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく いら 干しいたけ 小松菜			648	12.3	33.3	2.7
13 火	ピザトースト 豆乳とコーンのスープ コールスローサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム		食パン 油 砂糖 ジャガイモ 片栗粉		たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんにく にんじん コーン パセリ キャベツ			577	17.1	40.2	3.2
14 水	あぶたま丼 そぼろ汁	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 鶏ひき肉		米 麦 砂糖 片栗粉 油 ジャガイモ こんにゃく ごま油		にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース 生姜 切干大根 小松菜 ねぎ			595	16.4	28.9	2.2
15 木	ゆかりご飯 いかのかりんとうがらめ いんげんのごま和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白すりごま こんにゃく ジャガイモ		生姜 さやいんげん キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ			625	18.0	28.4	2.8
16 金	ひじきチャーハン フルーツサラダ 中華風コーンスープ	豚肉 ひじき 牛乳 とり肉 卵		米 麦 油 砂糖 ピーファン 片栗粉		にんにく にんじん グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 コーン ねぎ チンゲンサイ			598	14.7	36.0	2.4
20 火	麦ごはん じゃこふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 小松菜とかまぼこの和え物	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 厚揚げ かまぼこ		米 大麦 砂糖 白ごま 油 里芋		生姜 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん 小松菜 キャベツ			608	19.0	27.4	1.8
21 水	マーボー焼きそば ジャーマンポテト くだもの(巨峰)	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ベーコン		中華めん 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ジャガイモ		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ いら パセリ ぶどう			607	17.9	32.0	2.6
22 木	萩ご飯 肉じゃが 五目きんぴら	ささげ 牛乳 豚肉 さつま揚げ		米 もち米 油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖		枝豆 にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう れんこん			558	15.6	24.7	2.1
26 月	タッカルピ丼 ビーフンスープ	とり肉 牛乳 ベーコン		米 麦 ごま油 さつま芋 砂糖 ジャガイモ ピーファン		たまねぎ にんじん キャベツ いら にんにく 生姜 ねぎ 小松菜			594	14.1	26.8	1.9
27 火	麦ごはん ししゃもフライ キャベツとひき肉のソテー みそ汁	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 豆腐 みそ わかめ		米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖		ほうれん草 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ			626	18.5	33.5	2.7
28 水	高野豆腐のそぼろ丼 だご汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳		米 麦 油 砂糖 小麦粉 白玉粉		生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 かぼちゃ 小松菜			559	16.3	25.6	1.9
29 木	黒砂糖パン ポークチュー 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 みそ		黒砂糖パン 油 ジャガイモ 砂糖 小麦粉 バター ごま油		たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ 小松菜			575	14.3	35.5	2.8
30 金	さんまご飯 野菜の香り漬け 吉野汁	さんま 牛乳 とり肉 豆腐		米 麦 片栗粉 油 砂糖 でん粉		生姜 きゅうり キャベツ にんじん レモン 大根 ねぎ 小松菜			590	15.1	36.3	2.4

※ 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19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	595	16.1	31.1	2.4	342	90	2.3	218	0.27	0.44	15	6.3

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道