

【給食目標】 食事と健康のかかわりを知ろう

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)
1 水	ご飯 ぎせい豆腐 キャベツの香りとえ ごまみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 油揚げ 大豆 みそ	米 油 砂糖 ごま油 白すりごま	にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	568	16.9	31.5	2.2						
2 木	スパゲッティあけぼのソース マセドアンサラダ くだもの (はるみ1/4)	豚肉 ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 バター ジャガ芋 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース はるみ	640	14.6	36.3	2.3						
3 金	麦ごはん いわしの蒲焼き みそ豆 すまし汁	牛乳 いわし みそ 大豆 豆腐	米 麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	617	15.7	30.6	2.6						
6 月	きつねごはん 青菜とちくわの ごま風味のため じゃがいもの南蛮煮	油揚げ 牛乳 竹輪 豚肉 みそ	米 砂糖 ごま油 油 こんにゃく ジャガ芋	にんじん ほうれん草 生姜 ごぼう たまねぎ	583	15.7	29.2	2.1						
7 火	ナン バターチキンカレー 花野菜サラダ	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム	ナン 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 ブロッコリー カリフラワー キャベツ コーン	595	16.7	41.6	3.0						
8 水	ご飯 鮭の照り焼き うど入りきんぴら お串汁	牛乳 鮭 豚肉 小豆 みそ	米 砂糖 油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん ごぼう うど れんこん 大根 小松菜	557	17.6	27.8	2.2						
9 木	ジャンバラヤ パイナップル ABCスープ	ベーコン 牛乳 チーズ	米 麦 油 砂糖 ジャガ芋 オリーブ油 マカロニ	生姜 にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン パセリ にんじん 小松菜	570	12.5	28.7	2.8						
10 金	鶏おこわ おでん 果物 (みかん)	とり肉 油揚げ 牛乳 昆布 竹輪 さつま揚げ がんもどき うずら卵	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	ごぼう にんじん 大根 津の望みかん	638	17.1	30.0	2.9						
13 月	ジャージャー麺 カレーポテト	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン	中華めん 油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 ジャガ芋	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん	576	17.3	34.4	2.4						
14 火	チキンピラフ 豆と野菜のスープ 米粉のココアケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆 卵 豆乳	米 麦 油 ごま油 米粉 砂糖 粉糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ ねぎ	582	13.5	27.1	2.0						
15 水	豚丼 かぶの和風汁	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん かぶ えのきたけ ねぎ かぶ(葉)	622	15.2	35.5	1.8						
16 木	ごはん 鯉の梅マコネズ焼き 野菜の土佐酢和え 田舎汁	牛乳 かつお かつお節 厚揚げ 大豆 みそ	米 マコネズ(卵なし) パン粉 油 砂糖 ジャガ芋	練り梅 もやし きゅうり にんじん 大根 小松菜	607	20.4	30.0	2.2						
17 金	マーボー豆腐丼 わんたんスープ ひすいゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳 ベーコン アガー 寒天	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブワントン	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ いら もやし 小松菜 キャベツ みかん缶	665	15.1	27.3	2.8						
20 月	かてめし ゼリーフライ 呉汁 くだもの (せとか1/4)	高野豆腐 油揚げ 刻み昆布 牛乳 豚ひき肉 おから 大豆 みそ	米 麦 油 砂糖 ジャガ芋 マッシュポテト 小麦粉 こんにゃく	にんじん ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 せとか	616	14.7	27.6	2.9						
21 火	あんかけチャーハン 中華野菜炒め トックスープ	焼き豚 なたと 牛乳 ベーコン	米 油 片栗粉 ごま油 ジャガ芋 トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 キャベツ チンゲンサイ 小松菜	563	13.6	28.3	3.5						
22 水	麦ごはん 厚揚げのそぼろあん 小松菜サラダ くだもの(ワガ1/6)	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉	米 麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 りんご	616	15.5	31.0	2.1						
24 金	チョコチップパン タラのクリームソースかけ ポテトスープ	牛乳 たら ハム 生クリーム チーズ ベーコン	チョコチップパン 油 片栗粉 上新粉 バター 小麦粉 ジャガ芋	たまねぎ パセリ にんにく にんじん 小松菜	634	16.3	43.7	2.6						
27 月	そぼろ丼 キャベツの甘みそあえ すいとん	鶏ひき肉 卵 牛乳 みそ とり肉	米 麦 油 砂糖 ごま油 小麦粉 白玉粉	生姜 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり 大根 白菜 ねぎ 小松菜	633	15.4	29.3	2.2						
28 火	ご飯 豆あじの南蛮漬 高野豆腐と小松菜のお浸し 生揚げと白菜の味噌汁	牛乳 豆あじ 高野豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	ねぎ 小松菜 もやし にんじん たまねぎ 白菜	586	17.5	28.0	2.2						

※ 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	604	15.9	31.5	2.5	358	93	2.4	229	0.27	0.44	18	6.2

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…岩手県 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