

実施日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	○	カレーライス わかめサラダ マスカット(2個)	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ コーン レモン ぶどう	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	788	12.7	26.4	2.9
2	金	○	スパゲティラタトゥイユ コーンサラダ	ベーコン とり肉 みそ	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ コーン 枝豆	スパゲティ 砂糖	米ぬか油	730	16.4	31.2	2.0
5	月	○	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のごま和え けんちん汁	さば みそ 油揚げ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ねぎ もやし ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋	白ごま 白すりごま ごま油	795	17.8	31.2	3.5
6	火	○	ジャージャー麺 小松菜とじゃが芋のソテー	みそ 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ コーン	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	758	16.5	33.5	4.3
7	水	○	家常豆腐丼 ビーフンの中華炒め みかんゼリー	豚肉 みそ 厚揚げ	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ キャベツ 白菜 ねぎ もやし みかん 缶 オレンジジュース	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉 ビーフン	米ぬか油 ごま油	812	16.0	29.6	3.4
8	木	○	里芋ご飯 プリのごま照り焼き 三色からし和え 月見汁 	とり肉 油揚げ ぶり	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	もやし 白菜	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにやく	米ぬか油 白ごま	853	17.6	29.2	3.6
9	金	○	菊花ごはん 菊花蒸し 大根のきんぴら 季節のすまし汁 	とり肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ かまぼこ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん みつば	しめじ 菊 ねぎ 干しいたけ 生姜 大根	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 もち米	米ぬか油 ごま油	747	15.2	30.5	3.0
12	月	○	豚キムチ丼 大根とおかかの中華和え わかめスープ	豚肉 かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 キムチ たまねぎ もやし 大根 キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	791	14.6	32.1	3.9
13	火	○	ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き キャベツのおかか和え 吉野汁	とり肉 みそ かつお節 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	にんにく ねぎ キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 でん粉	米ぬか油	737	17.2	28.8	2.8
14	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツの生姜醤油和え 沢煮椀	鶏ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 こんにやく	米ぬか油	697	16.9	27.4	3.1
15	木	○	ご飯 厚揚げの中華旨煮 ひじきのサラダ 梨 	豚肉 厚揚げ まぐろ缶 みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しい たけ キャベツ きくらげ コーン 梨	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま	760	14.2	34.0	2.0
16	金	○	ご飯 のっぺい汁 豆腐ハンバーグ こんにやくと人参のごまみそ炒め 	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋 ちくわぶ	米ぬか油 白すりごま	788	15.7	28.9	3.0
21	水	○	しょうゆラーメン 煮うずら(2個) こんにやくサラダ	豚肉 なたとうずら卵 まぐろ缶	牛乳	にんじん	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 こんにやく	米ぬか油 ごま油 白ごま	631	17.6	30.0	3.5
22	木	○	秋の花ご飯 千草和え サバのもみじおろしがけ 秋なすのみそ汁 	ささげ さば 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 大根 もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ なす ねぎ	米 もち米 砂糖	ごま油	685	19.7	32.7	3.5
26	月	○	バイパン&セサミパン もやしとコーンのチー ポークビーンズ ぶどう(2個) 	豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆 ウインナー	牛乳	ほうれん草 にんじん トマトピューレ トマト缶	生姜 もやし コーン たまねぎ セロリー ぶどう	バイパン セサミパン ジャガ芋 砂糖	米ぬか油	672	19.1	37.9	2.6
27	火	○	ご飯 鯖のカレー焼き キャベツの甘みそがけ 五目汁	さば みそ 豚肉 豆腐 なた	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キャベツ もやし たまねぎ 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖	ごま油 米ぬか油	747	18.4	32.3	2.5
28	水	○	ご飯 肉じゃが もやしの磯和え 手作りなめたけ	豚肉	牛乳 昆布 のり 刻み昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ もやし えのきたけ	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米ぬか油 ごま油	726	15.6	24.3	2.1
29	木	○	あぶたま丼 豚肉と切干大根の炒め煮 里芋の味噌汁	油揚げ 竹輪 卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 大根 干しいたけ グリーンピース にんにく 切干大根	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油 ごま	781	16.1	29.0	3.3
30	金	○	ご飯 ししゃもの南部焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 せんべい汁	さつま揚げ とり肉	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	もやし 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 小麦粉 南部せんべい	白ごま 黒ごま 米ぬか油 白すりごま	719	16.3	26.4	2.5

※ 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	748	16.5	30.2	3.0	380	117	3.2	257	0.36	0.50	16	7.7

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、改訂されるまで摂食栄養価のみ記載します。