

実施日	日	曜	牛乳	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	月	○		ザーサイやきそば もずくスープ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ もずく・たまご	こめあぶら・ちゅうかめん・さとう ごまあぶら・かたくりこ	しょうが・にんにく・たけのこ・にんじん ほししいたけ・ザーサイ・たまねぎ あかピーマン・ピーマン・ねぎ	470	21.1	33.9	3.4			
2	火	○		ちゅうかおこわ ちゅうかコンスープ しおナムル	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく	こめ・もちごめ・ごまあぶら・こめあぶら	たけのこ・にんじん・ほししいたけ・ エリンギ・たまねぎ・コーン・ほうれんそう もやし・こまつな	518	15.8	27.6	2.5			
8	月	○		あわごはん あじのねぎみそやき やさいのにびたし のっぺいじる	ぎゅうにゅう・あじ・みそ・とりにく あぶらあげ	こめ・あわ・さとう・ごまあぶら こんにやく・さといも・かたくりこ	しょうが・ねぎ・キャベツ・にんじん ・こまつな・だいこん・ほししいたけ	571	22.1	26.2	2.1			
9	火	○		カレーうどん キャラメルポテト	ぶたにく・かまぼこ・ぎゅうにゅう・ クリーム	こめあぶら・でんぶん・うどん・さつまいも あぶら・さとう・みずあめ・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん ほししいたけ・しめじ・ねぎ・こまつな	581	14.8	27.9	2.0			
10	水	○		きびごはん とうふとえびのケチャップに ワカメとツナのあえもの	ぎゅうにゅう・とりにく・えび・みそ・ とうふ・わかめ・まぐろかん	こめ・きび・こめあぶら・さとう かたくりこ・マヨネーズ(エッグフリー)	しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ たまねぎ・はくさい・ほししいたけ ピーマン・キャベツ・コーン	576	19.2	30.2	2.6			
11	木	○		パプリカライス クリームソースかけ きゃべつマリネ	とりにく・ぎゅうにゅう・なまクリーム	こめ・こめあぶら・バター・こむぎこ・さとう	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・パセリ・キャベツ きゅうり・にんにく・りんご	615	12.2	36.1	3.0			
12	金	○		にしよくどん みそけんちんじる	とりひきにく・ぎゅうにゅう・とりにく ・とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう・しろごま じゃがいも・こんにやく	しょうが・もやし・にんじん・こまつな ごぼう・だいこん・ねぎ	608	18.3	30.3	2.6			
15	月	○		むぎごはん かつおでんぶ ちくぜんに もやしのピリからいため	ぎゅうにゅう・かつおぶし・とりにく ・さつまあげ・あぶらあげ	こめ・むぎ・さとう・しろごま・こめあぶら こんにやく・さといも	にんじん・ごぼう・たけのこ・ほししいたけ さやいんげん・もやし	579	17.6	25.5	2.1			
16	火	○		きのこピラフ ボルシチ ハニーサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう・ぶたにく・クリー ム	こめ・おおむぎ・こめぬかあぶら・バター こめあぶら・じゃがいも・はちみつ	たまねぎ・にんじん・しめじ・にんにく マッシュルーム・グリーンピース・セロリー キャベツ・きゅうり	619	15.3	28.9	3.0			
17	水	○		あぶたまどんぶり キャベツの塩昆布和え	あぶらあげ・かまぼこ・たまご・ ぎゅうにゅう・しおこんぶ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら	ほししいたけ・にんじん・たまねぎ こまつな・もやし・キャベツ	551	16.1	29.9	2.1			
18	木	○		メキシカンライス ニョッキのスープ	ベーコン・ウインナー・ぎゅうにゅう とりにく・パルメザンチーズ	こめ・こめあぶら・バター・じゃがいも こむぎこ・オリーブゆ	にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース にんにく・マッシュルーム・セロリー キャベツ・パセリ	595	13.9	29.6	2.8			
19	金	○		だいすちやめし おちやのふりかけ さけのやきづけ かすじる	だいす・ぎゅうにゅう・しらすほし あおのり・かつおぶし・さけ・とりにく あぶらあげ・みそ	こめ・しろごま・さといも	しょうが・にんじん・だいこん ほししいたけ・ねぎ	578	23.9	25.8	2.1			
22	月	○		ごましおごはん おこのみバーグ かきたまじる	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく・だいす あおのり・かつおぶし・とりにく とうふ・たまご	こめ・むぎ・くろごま・パンこ・こむぎこ さとう・はちみつ・かたくりこ	たまねぎ・キャベツ・しょうが・にんじん えのきだけ・ねぎ・こまつな	634	17.9	30.0	2.4			
23	火	○		ライス マーマレードチキン わかくさポテト パイザンヌスープ	ぎゅうにゅう・とりにく・あおのり いんげんまめ	こめ・こめあぶら・マーマレード・ じゃがいも・バター	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん セロリー・かぶ・かぶ(は)	600	16.9	27.5	2.3			
24	水	○		チンジャオロースどん かんとんスープ	ぶたにく・ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう かたくりこ・ごまあぶら	しょうが・にんにく・ねぎ・たけのこ ピーマン・にんじん・はくさい	589	20.1	29.0	2.0			
25	木	○		むぎごはん あつあげとねぎのそぼろに やさいのごますあえ	ぎゅうにゅう・あつあげ・ぶたひきにく	こめ・むぎ・さとう・こめあぶら ・かたくりこ・ごまあぶら・すりごま	しょうが・にんじん・ねぎ・キャベツ こまつな	623	17.3	35.1	2.4			
26	金	○		5月おたんじょうび給食	ホキ・ぎゅうにゅう・とりにく・かんてん	まるパン・こむぎこ・パンこ・こめあぶら じゃがいも・マカロニ・さとう・ジュース	キャベツ・にんじん・マッシュルーム たまねぎ・コーン・こまつな ナタデココかん	592	19.0	28.7	3.4			
29	月	○		ごはん かつおのかりんとあげ やさいのからしあえ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう・かつお・とうふ・あぶらあげ みそ	こめ・あぶら・かたくりこ・さとう	しょうが・もやし・にんじん・こまつな きゅうり・だいこん・なめこ・ねぎ	588	19.8	25.7	2.2			
30	火	○		タッカルビどん チョレギサラダ メロン	とりにく・みそ・ぎゅうにゅう・のり	こめ・むぎ・こめあぶら・さとう ごまあぶら・しろごま	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん キャベツ・にら・もやし・えのきだけ ピーマン・だいこん・きゅうり・ねぎ メロン	588	15.8	30.3	2.0			
31	水	○		くろざとうコッペパン とりにくときのこのクリームに コーンサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく・クリーム	くろざとうパン・こめあぶら・さつまいも こむぎこ・バター・さとう	セロリー・にんじん・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・キャベツ・えだまめ コーン	600	14.9	35.1	2.6			

※ 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

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	584	17.5	29.7	2.5	334	90	2.3	215	0.26	0.38	15	5.5
基準値 (中学年)	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	25	4.5以上

《お知らせ》

日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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30~40kcal程度低く算出されます。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、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。なお、月間摂取平均栄養価は中学年表記とします。

