

| 実施日 | | | 献立名 | 赤の食品 | 黄色の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|-----|---|----|--|-----------------------------|--------------------------------|--|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日 | 曜 | 牛乳 | | 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 | 金 | ○ | ドライカレー わふうおろしサラダ | 鶏ひき肉・レンズ豆・牛乳・かつお節 | 米・麦・米油・砂糖・小麦粉 | にんにく・しょうが・たまねぎ・ピーマン にんじん・はくさい・こまつな・だいごん | 536 | 15.8 | 22.0 | 2.2 |
| 4 | 月 | ○ | きなこあげパン ミネストローネ レモンドレッシングのツナサラダ | きな粉・牛乳・とり肉・大豆・まぐろ缶 | ねじりパン・砂糖・油・米ぬか油・じゃが芋 マカロニ | にんにく・セロリー・たまねぎ・トマト缶 にんじん・キャベツ・パセリ・小松菜 きゅうり・レモン | 564 | 19.1 | 34.9 | 2.4 |
| 5 | 火 | ○ | むぎごぼん なまあげのふきよせ いとかんてんサラダ | 牛乳・とり肉・厚揚げ・寒天 | 米・麦・米油・こんにゃく・砂糖・片栗粉 ごま油 | しょうが・にんじん・ほししいたけ・たまねぎ さやいんげん・キャベツ・きゅうり | 549 | 15.0 | 30.5 | 1.7 |
| 6 | 水 | ○ | ほんかくマーボー豆腐どん わかめスープ | 豚ひき肉・豆腐・牛乳・とり肉・わかめ | 米・米油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま | にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん えのきたけ | 566 | 18.7 | 31.3 | 2.4 |
| 7 | 木 | ○ | ぶたにくチャーハン ゴボウチップス トックスープ | 豚肉・牛乳・とり肉・豆腐 | 米・大麦・米ぬか油・油・片栗粉・砂糖 トック・ごま油 | ねぎ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にんにく しょうが・ほししいたけ・はくさい | 542 | 14.4 | 26.2 | 2.5 |
| 8 | 金 | ○ | きっかむし さわにわん ごぼん | 牛乳・豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐 | 米・もち米・パン粉・片栗粉・ごま油 | コーン・ねぎ・ほししいたけ・しょうが にんじん・だいごん・たけのこ・もやし こまつな | 532 | 15.5 | 23.9 | 2.2 |
| 11 | 月 | ○ | ぶたにくの کوچュジャンいため かんとんスープ まめわかごぼん | 牛乳・豚肉・みそ・とり肉・豆腐 | 米・米油・砂糖・片栗粉・ごま油 | にんにく・しょうが・ごぼう・にんじん もやし・ピーマン・はくさい | 555 | 20.2 | 27.7 | 2.1 |
| 12 | 火 | ○ | いかのチリソース もやしとこまつなしょうがいため コッペパン | 炊き込みわかめの素・大豆・牛乳・いか 豆腐・みそ | 米・大麦・油・片栗粉・ごま油・砂糖・米油 じゃが芋 | にんにく・しょうが・ねぎ・もやし・にんじん こまつな・たまねぎ | 571 | 17.0 | 25.4 | 2.5 |
| 13 | 水 | ○ | ムサカ キャベツのスープに ごまとあおりのごぼん | 牛乳・豚ひき肉・パルメザンチーズ・とり肉 | コッペパン・じゃが芋・米ぬか油・米油 小麦粉・パン粉 | にんにく・たまねぎ・なす・トマトピューレ にんじん・キャベツ | 523 | 17.0 | 41.6 | 2.1 |
| 14 | 木 | ○ | じゃがいもとこうり豆腐のうまに ひじきサラダ キャロットライス | 青のり・牛乳・とり肉・高野豆腐・ひじき | 米・もち米・白ごま・米ぬか油・砂糖 じゃが芋・ごま油 | たまねぎ・にんじん・さやいんげん・もやし きゅうり・コーン | 587 | 15.5 | 28.2 | 2.6 |
| 15 | 金 | ○ | パンブキンシチュー コールスローサラダ ライス | 牛乳・とり肉 | 米・ごま油・米油・じゃが芋・小麦粉・砂糖 | にんじん・にんにく・たまねぎ・しめじ かぼちゃ・パセリ・キャベツ・コーン | 600 | 12.7 | 31.4 | 2.7 |
| 19 | 火 | ○ | チキンアドボ(フィリピン) ギニサン・トゲ(フィリピン) | 牛乳・鶏もも・鶏ひき肉 | 米・米油・砂糖・片栗粉・じゃが芋・ごま油 | にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし にんじん・ピーマン | 554 | 16.1 | 31.0 | 1.8 |
| 20 | 水 | ○ | ミートソーススパゲティ カリカリポテトサラダ | 豚ひき肉・大豆・牛乳 | スパゲティ・オリーブ油・米油・砂糖・油 じゃが芋 | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマトピューレ・キャベツ・きゅうり | 615 | 15.2 | 35.4 | 3.0 |
| 21 | 木 | ○ | ちゅうかどん チンゲンサイとしめじのスープ | 豚肉・いか・牛乳・とり肉・豆腐 | 米・大麦・米ぬか油・砂糖・ごま油・片栗粉 | にんにく・しょうが・にんじん・たけのこ ほししいたけ・たまねぎ・はくさい・しめじ チンゲンサイ | 509 | 17.8 | 25.6 | 2.9 |
| 22 | 金 | ○ | ごぼん やさいきんぴら さばのねぎみそがけ きのこのすましじる | 牛乳・さば・みそ | 米・砂糖・ごま油・片栗粉 | ねぎ・ごぼう・にんじん・れんこん・たまねぎ しめじ・えのきたけ・ほししいたけ・こまつな | 547 | 17.3 | 29.0 | 2.3 |
| 25 | 月 | ○ | ごぼん わふうカレーにくじゃが はくさいのこうみだれ | 牛乳・豚肉 | 米・米油・じゃが芋・こんにゃく・砂糖 でん粉 | しょうが・にんじん・たまねぎ・しめじ さやいんげん・はくさい・きゅうり | 507 | 15.1 | 20.9 | 1.9 |
| 26 | 火 | ○ | ジャージャーめん みかんゼリー | とり肉・大豆・みそ・牛乳・寒天 | 中華めん・ごま油・米油・砂糖・片栗粉 | しょうが・ほししいたけ・たけのこ・にんじん にんにく・ねぎ・もやし・きゅうり・みかん缶 オレンジジュース | 567 | 18.3 | 29.7 | 2.9 |
| 27 | 水 | ○ | ごぼん すきやきふうにく豆腐 だいごんとわかめのすのもの | 牛乳・豚肉・豆腐・わかめ | 米・米ぬか油・しらたき・砂糖 | たまねぎ・にんじん・ほししいたけ はくさい・ねぎ・だいごん | 523 | 16.9 | 25.0 | 1.6 |
| 28 | 木 | ○ | ごぼん おみそじる かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ | 牛乳・鶏ひき肉・油揚げ・みそ | 米・じゃが芋・米油・マッシュポテト・小麦粉 パン粉・油 | かぼちゃ・たまねぎ・キャベツ・にんじん だいごん・ねぎ | 617 | 14.1 | 27.9 | 2.9 |
| 29 | 金 | ○ | ごぼん こうや豆腐のそぼろどん みぞれじる みたらしだんご | 鶏ひき肉・高野豆腐・牛乳・豆腐 | 米・麦・米油・砂糖・片栗粉・白玉団子 | しょうが・にんじん・ほししいたけ グリーンピース・だいごん・こまつな・ねぎ | 552 | 16.5 | 26.1 | 2.6 |

重陽の節句

食育の日(フィリピン)

8.9月おたんじょうび給食

十五夜(29日)

※ 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 | 556 | 16.4 | 28.8 | 2.4 | 310 | 90 | 1.9 | 201 | 0.25 | 0.39 | 12 | 5.7 |
| 基準値 | 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。