

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜			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	1344 kcal	10.6% (g)	10.6% (g)	1.8 (g)
1	月	○	根菜入りハッシュドポーク 青菜とコーンのソテー オレンジゼリー	豚肉 ★牛乳 ベーコン アガー	米 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 グリンピース ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ もやし コーン オレンジジュース	655	12.6	30.5	1.8
2	火	○	ピザトースト レモンドレッシングサラダ じゃが芋ときのこのスープ	ベーコン ★チーズ ★牛乳 とり肉	★食パン 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ ピーマン コーン トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 レモン にんにく しめじ チンゲンサイ	526	16.9	42.3	2.5
3	水	○	おろしぶた丼 揚げごぼうサラダ 豆腐の酢〜プ	豚肉 ★牛乳 豆腐	米 米油 砂糖 でん粉 揚げ油 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし 大根 ごぼう 生姜 干しいたけ キャベツ チンゲンサイ	649	17.2	32.4	2.2
4	木	○	きびごはん カレーふりかけ じゃが芋と厚あげのうま煮 野菜とちくわのソース炒め	★牛乳 豚肉 大豆 ★竹輪 ★ちりめんじゃこ 厚揚げ ベーコン	米 きび 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ もやし	597	17.3	30.0	2.3
5	金	○	えびピラフ カントリーサラダ 野菜のクリームスープ	★えび とり肉 ★牛乳 ベーコン	米 オリーブ油 ★バター 米油 砂糖 米粉	にんじん にんにく たまねぎ 赤パプリカ パセリ粉 きゅうり キャベツ 大根 レモン チンゲンサイ	611	14.4	34.8	2.7
8	月	○	マーボーなす丼 切干大根の中華サラダ 梨	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 ベーコン	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	なす にんにく 生姜 にんじん にら 切干大根 きゅうり もやし コーン なし	591	15.6	31.5	1.9
9	火	○	きびごはん 菊花蒸し 白菜ともやしの酢じょうゆあえ キャベツのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 高野豆腐 豚肉 みそ	米 きび 片栗粉 米油 もち米	ねぎ 干しいたけ 生姜 白菜 もやし にんじん キャベツ 小松菜	558	18.1	28.2	1.9
10	水	○	コーンチャーハン わかめサラダ 春雨入りスープ	豚肉 ★牛乳 わかめ ベーコン	米 米油 砂糖 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 もやし きゅうり にんにく キャベツ チンゲンサイ	535	12.7	31.5	2.2
11	木	○	野菜たっぷりタンタン麺 さつま芋と大豆のかりんと	豚ひき肉 ★牛乳 大豆	中華めん 米油 黒砂糖 白すりごま ごま油 砂糖 片栗粉 さつま芋 揚げ油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜	647	16.2	36.2	2.1
12	金	○	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋のこぶしあえ 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★鮭 みそ ★かつお節 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 じゃが芋	たまねぎ キャベツ ピーマン 赤パプリカ もやし 大根 ねぎ にんじん 小松菜	565	20.9	25.5	2.4
16	火	○	コッペパン スコップコロッケ ひじきいり人參サラダ 野菜たっぷりミネストローネ	★牛乳 豚ひき肉 ひじき ウインナー レンズ豆	★コッペパン 米油 砂糖 じゃが芋 パン粉	たまねぎ にんじん 大根 ほうれん草 コーン にんにく トマト缶 トマトジュース パセリ粉 ピーマン	599	15.7	37.0	3.9
17	水	○	きびごはん さばの香味焼き わかめと野菜の炒め物 さつま芋のみそ汁	★牛乳 ★さば わかめ 豚肉 みそ	米 きび 米油 ごま油 さつま芋	にんにく 生姜 しめじ 小松菜 にんじん キャベツ もやし たまねぎ	593	18.3	33.2	2.5
18	木	○	肉あんかけチャーハン ごまドレッシングサラダ パインゼリー	豚ひき肉 ★牛乳 寒天	米 米油 砂糖 片栗粉 白すりごま 白ねりごま ごま油	ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 赤パプリカ コーン だけのこ キャベツ もやし きゅうり ★パインアップル缶	536	14.7	28.2	1.7
19	金	○	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 豆腐とわかめのスープ	★牛乳 とり肉 厚揚げ のり 豆腐 わかめ	米 米油 はちみつ 白ごま ごま油 砂糖	にんにく にんじん きゅうり もやし たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	555	20.1	31.1	1.6
22	月	○	ごはん 和風ミートローフ キャベツの塩炒め じゃが芋と厚あげのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 豚肉 高野豆腐 豆腐 みそ ベーコン 厚揚げ 豚肉	米 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 小松菜	639	17.5	34.1	2.9
24	水	○	ごはん 高野豆腐とぶた肉の甘辛揚げ じゃこサラダ チンゲン菜のみそ汁	★牛乳 豚肉 高野豆腐 ★ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋	にんじん キャベツ もやし 切干大根 たまねぎ チンゲンサイ	672	16.7	32.8	2.6
25	木	○	パエリア スペニッシュ風オムレツ ABCスープ	★えび とり肉 ★牛乳 ベーコン とりひき肉 ★卵 ひよこ豆	米 オリーブ油 じゃが芋 米油 片栗粉 もち麦 マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん 赤パプリカ トマトピューレ パセリ粉	664	17.2	30.9	3.1
26	金	○	盛岡じゃじゃ麺 じゃが芋と人參の塩炒め 巨峰	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ だけのこ たまねぎ にんじん ピーマン ★ぶどう	533	17.6	35.1	3.0
29	月	○	カレーピラフ マカロニケチャップ さつま芋の豆乳スープ	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン とり肉 豆乳	米 米油 マカロニ 米粉 じゃが芋 さつま芋	にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ピーマン キャベツ チンゲンサイ	651	14.1	29.3	2.0
30	火	○	きびごはん ししゃものフライ のりドレッシングサラダ キャベツのみそ汁	★牛乳 ★ししゃも のり 豚肉 みそ	米 きび 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 米油	キャベツ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	613	18.1	34.8	2.7

※給食回数20回 ※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。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。
※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

エネルギー (kcal)	たんばく質 (%)	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)
599	16.6	32.5	2.4	330	90	2.1	213	0.32	0.46	17	5.9
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	0.4	0.40	25	4.5以上

