

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	○	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 小松菜とじゃこ炒め	★牛乳 とり肉 厚揚げ ★えび ★ちりめんじゃこ 油揚げ ★かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん 白菜 グリンピース キャベツ 小松菜	663	19.5	33.9	2.2
3	金	○	秋色菜ごはん ぶた肉とピーマンのみそ炒め いなか汁	油揚げ ★牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 栗 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン キャベツ 大根 ねぎ	579	16.8	28.8	1.9
6	月	○	肉みそ丼 むらくも汁 お月見団子	豚ひき肉 高野豆腐 みそ ★牛乳 とりもも 豆腐 ★卵	米 米油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜	611	16.4	28.7	2.0
7	火	○	五目あんかけ焼きそば じゃが芋のスパイス炒め りんご	豚肉 ★牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たけのこ 干しいたけ にんじん もやし たまねぎ 白菜 チンゲンサイ パセリ粉 りんご	544	15.1	29.8	2.1
8	水	○	焼き肉ガーリックピラフ ひじきいり人参サラダ ポテトとキャベツのスープ	豚肉 ★牛乳 ひじき とり肉	米 米油 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく 大根 ほうれん草 コーン 生姜 キャベツ パセリ粉	563	14.8	30.2	2.4
9	木	○	ジャージャン豆腐丼 青菜とじゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ ★牛乳 油揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ チンゲンサイ	597	16.3	30.8	2.2
10	金	シヨア	ビーンズドライカレー オニオンドレッシングサラダ	豚ひき肉 高野豆腐 レンズ豆 ひよこ豆 大豆 ★シヨア	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 キャベツ ほうれん草 コーン	582	14.0	19.8	1.4
15	水	○	ココアあげパン コールスローサラダ とり肉のポトフ	★牛乳 とり肉 大豆	★コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ パセリ粉	543	15.3	38.1	2.1
16	木	○	卵入りチャーハン れんこんサラダ 春雨とキャベツのスープ	豚ひき肉 高野豆腐 ★卵 ★牛乳 ベーコン 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉	干しいたけ にんじん グリンピース ねぎ キャベツ れんこん もやし たまねぎ	598	14.8	33.3	2.6
17	金	○	ごはん モロの煮付け ごぼうの和風カレーきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 ★さめ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんじん ごぼう たまねぎ 小松菜	520	20.2	21.1	2.5
20	月	○	サンマー麺 大学芋	豚肉 ★牛乳	中華めん 米油 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 黒ごま	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	662	14.3	31.5	2.4
21	火	○	キャロットライス カレースープ チーズポテト 花みかん	★牛乳 ★チーズ ベーコン とりもも	米 じゃが芋 米油 砂糖	にんじん パセリ粉 生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ トマトジュース ブロッコリー みかん	582	14.1	25.7	1.6
22	水	○	ごはん ひじきとかつおのふりかけ 五目卵焼き 海草サラダ ぶた肉と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 ひじき ★かつお節 とりひき肉 ★卵 海藻 豚肉 みそ	米 白ごま 砂糖 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 コーン ねぎ	621	17.8	32.9	2.4
23	木	○	ごはん 魚のつつみあげ 小松菜の塩昆布いため 切り干し大根と厚揚げのみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 塩昆布 厚揚げ 豚肉 みそ	米 春巻きの皮 揚げ油 小麦粉 米油	白菜 小松菜 にんじん もやし 切干大根 ねぎ	606	15.9	32.4	2.1
24	金	○	ぶた肉のコチュジャン丼 トックのスープ	豚肉 みそ ★牛乳 とりもも	米 米油 砂糖 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ たまねぎ 大根 小松菜	593	17.2	28.2	2.3
27	月	○	ごはん よだれ鶏 もやしのごま炒め さつま芋のみそ汁	★牛乳 とり肉 豚肉 みそ	米 白すりごま ごま油 砂糖 米油 さつま芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ 小松菜	594	17.0	31.7	2.1
28	火	○	ごはん キャベツたっぷりお好み焼き 油揚げ入り野菜炒め じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 豆腐 高野豆腐 ★豆乳 青のり 油揚げ わかめ みそ	米 米油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ	623	14.3	26.7	2.3
29	水	○	セルフハンバーガー キャベツソテー きのこことあさりのチャウダー	豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 ★牛乳 とり肉 大豆 ★あさり	★丸パン パン粉 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋 米粉	たまねぎ トマトピューレ にんじん キャベツ しめじ コーン ほうれん草	761	17.8	37.4	3.8
30	木	○	白菜のあんかけ丼 もやしとえのきのみそ汁 米粉のかぼちゃマフィン	豚肉 ★牛乳 厚揚げ みそ	米 米油 片栗粉 米粉 砂糖 はちみつ 粉糖	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 しめじ チンゲンサイ えのきたけ もやし キャベツ かぼちゃ	665	14.2	29.5	2.9
31	金	○	きびごはん 小魚のふりかけ すき焼き煮 わかめのみそドレサラダ	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 刻み昆布 ★かつお節 豚肉 焼き豆腐 わかめ みそ	米 きび 白ごま 砂糖 米油 こんにゃく ごま油	にんじん 白菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	579	18.0	31.7	2.2

※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。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)													
10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	16.2	30.3	2.3	363	92	2.3	224	0.3	0.45	17	6.0	
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	0.4	0.4	25	4.5以上	

