

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2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	
3月	○	サンマー麺 さつまいもと大豆のかりんと	豚肉 ★牛乳 大豆	中華めん 米油 片栗粉 さつまいも ★揚げ油 黒砂糖	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	621	16.5	33.6	2.3	
4月	○	きびごはん カレーふりかけ じゃが芋と厚揚げのうま煮 野菜とちくわの炒めもの	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 厚揚げ ★竹輪	米 きび 米油 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	577	17.8	28.5	2.2	
5月	○	えびピラフ カントリーサラダ 野菜の豆乳スープ	★えび とり肉 ★牛乳 ベーコン 豆乳	米 オリーブ油 ★バター 砂糖 米油 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	602	14.7	33.9	2.6	
6月	○	深川めし ねりごまサラダ ちゃんこ汁	油揚げ ★あさり ★牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 ★白すりごま ★白ごま(ねり) ごま油 こんにゃく	にんじん 生姜 こねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう 干しいたけ しめじ ねぎ	558	17.3	31.5	2.4	
9月	○	きびごはん 菊花蒸し 白菜ともやしの酢醤油あえ キャベツのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 豚肉 とりひき肉 高野豆腐 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	
重陽の節句献立										
10月	○	ピザトースト 糸寒天サラダ かぼちゃときのこのスープ	ベーコン ★チーズ ★牛乳 寒天 とり肉	★食パン 米油 砂糖 オリーブ油	たまねぎ ピーマン コーン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん もやし にんにく しめじ かぼちゃ チンゲンサイ	530	17.1	41.1	2.8	
11月	○	マーボーなす丼 切干大根の中華サラダ 巨峰	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 たら 切干大根 きゅうり もやし コーン ★ぶどう	590	15.6	31.6	1.9	
季節の果物 巨峰										
12月	○	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 小松菜 赤パプリカ もやし 大根 ねぎ にんじん	566	21.0	25.4	2.4	
13月	○	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	
17月	○	とりごぼううどん 人参とピーマンの塩炒め お月見だんご	とり肉 油揚げ ★牛乳 ベーコン	うどん 米油 米油 じゃが芋 砂糖 白玉団子 片栗粉	ごぼう 干しいたけ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ ピーマン	552	16.2	31.6	2.1	
中秋の名月献立										
18月	○	きびごはん さばの香味焼き わかめと野菜の炒めもの さつまいものみそ汁	★牛乳 ★さば わかめ 豚肉 みそ	米 きび 米油 ごま油 さつまいも	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	
19月	○	おろしふた丼 揚げごぼうサラダ じゃが芋と厚揚げのみそ汁	豚肉 ★牛乳 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 でん粉 ★揚げ油 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	644	17.1	31.7	2.8	
20月	○	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 のり 豆腐 わかめ	米 小麦粉 ★揚げ油 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	621	16.6	37.2	1.6	
世界の料理 韓国										
24月	○	カレーピラフ キャベツの甘酢サラダ 野菜たっぷりミネストローネ	とり肉 ★牛乳 ウインナー レンズ豆	米 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ コーン さやいんげん キャベツ きゅうり トマト缶 トマトジュース パセリ粉 ピーマン	566	13.9	27.5	2.7	
25月	○	ごはん 白身魚の野菜甘酢あんかけ じゃこサラダ じゃが芋とチンゲン菜のみそ汁	★牛乳 ★ホキ ★ちりめん じゃこ 油揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし 切干大根 チンゲンサイ	556	19.4	25.1	2.6	
骨貯金献立										
26月	○	中華丼 野菜のガーリックソテー パインゼリー	豚肉 ★えび ★いか 厚揚げ ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 みそ 寒天	米 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく にんじん 赤パプリカ 干しいたけ たまねぎ 白菜 キャベツ チンゲンサイ コーン ★パインアップル缶	582	18.8	27.8	2.0	
27月	○	コッペパン ポテトグラタン ひじきいり人参サラダ キャベツのスープ煮	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ ひじき レンズ豆	★コッペパン じゃが芋 米油 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ しめじ パセリ粉 にんじん 大根 ほうれん草 コーン キャベツ	636	16.1	41.9	2.7	
30月	○	ごはん 和風ミートローフ 大根と人参のピリッと きんぴら かきたま汁	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 豆腐 刻み昆布 とり肉 ★卵	米 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜	620	17.9	31.9	2.4	

※給食回数19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)

9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	587	16.7	31.9	2.3	335	91	2.3	226	0.29	0.44	16	5.6

基準値	650	±10% 13~20%	±10% 20~30%	2未満	350	50	30	200	0.4	0.4	25	4.5以上
-----	-----	----------------	----------------	-----	-----	----	----	-----	-----	-----	----	-------