



献立表



実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品		緑の食品		17歳未満 1人あたり (kcal)	たんぱく質 1人あたり (%)	夕食で補ってほ しい食品
		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	米	油	糖質	野菜			
2 月	豚丼 牛乳 けんちん汁 抹茶ムース	豚肉 みそ ★牛乳 とり肉 ★豆腐 アガー ★生クリーム	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 白菜	649	16.9	果物類				
6 金	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ 大学芋	焼き豚 ★牛乳 豚肉	米 もち米 米油 ★ウエーブワンタン ★ごま油 油 さつま芋 砂糖 みずあめ ★黒ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン 白菜 もやし 生姜 ねぎ チンゲンサイ	653	12.0	卵類				
9 月	麦ごはん 牛乳 つくね焼き 若草ポテト 白菜と油揚げのみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★大豆 青のり ★油揚げ みそ わかめ	米 麦 ★パン粉 ★小麦粉 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	れんこん たまねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん 白菜	621	16.4	種実類				
10 火	麦ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 塩豚汁	★牛乳 豚肉 ★高野豆腐 ★卵 ★豆腐	米 麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	559	17.7	乳類				
11 水	カレートースト 牛乳 海藻サラダ ABCマカロニスープ	豚ひき肉 レンズ豆 ★チーズ ★牛乳 海藻 とり肉	★食パン 米油 ★小麦粉 砂糖 じゃが芋 ★マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 小松菜 コーン セロリー ピーマン	601	18.4	魚介類				
12 木	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ビーフンの中華炒め そら豆	★牛乳 豚肉 ★豆腐	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 ビーフン	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ もやし 小松菜 そら豆	592	17.2	海藻類				
13 金	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃもの甘酢漬け キャベツのごま和え 大根と豆腐のみそ汁	とり肉 ひじき ★油揚げ ★牛乳 ★ししゃも ★豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★白すりごま	にんじん ねぎ キャベツ もやし ほうれん草 大根	565	18.7	芋類				
16 月	ごはん 牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ キャベツの中華炒め 五目さっぱりスープ	★牛乳 まぐろ缶 ★豆腐 とり肉	米 ★ぎょうざの皮 ★小麦粉 油 ★ごま油 米油 片栗粉	キャベツ ねぎ にんにく 生姜 にんじん たけのこ 白菜 小松菜	587	14.3	小魚類				
17 火	あんかけ焼きそば 牛乳 えのきの卵スープ	豚肉 ★えび ★牛乳 ★卵	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ★ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ もやし 白菜 チンゲンサイ えのきたけ ねぎ 小松菜	559	18.5	豆類				
18 水	麦ごはん 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き もやしと小松菜のしょうが炒め 新たまねぎのみそ汁	★牛乳 鮭 ★油揚げ みそ わかめ	米 麦 ★バター 米油 じゃが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 大根 たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	550	19.4	卵類				
19 木	じゃことごまのごはん 牛乳 野菜と鶏肉のうま煮 ひじきサラダ	ちりめんじゃこ ★牛乳 とり肉 ★厚揚げ ひじき	米 麦 ★白ごま 米油 こんにゃく 砂糖	にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ★さやいんげん もやし ほうれん草 コーン	552	17.1	魚介類				
20 金	ターメリックライス 牛乳 チロンドロン レモンドレッシングのツナサラダ	★牛乳 とり肉 ★大豆 まぐろ缶	米 麦 米油 米粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり 小松菜 レモン	573	15.7	乳類				
23 月	ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め じゃがいものみそ汁	★牛乳 豚肉 ★厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン しめじ 白菜 ねぎ	620	16.4	海藻類				
24 火	ピースコーンピラフ 牛乳 ペンネソテー ソーセージと野菜のスープ	とり肉 ★牛乳 豚ひき肉 ウインナー	米 麦 米油 ★バター 砂糖 ★マカロニ	たまねぎ マッシュルーム コーン ★グリーンピース にんにく トマト缶 ピーマン セロリー にんじん キャベツ 小松菜	586	13.9	豆類				
25 水	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐と白菜の中華風スープ	★牛乳 豚ひき肉 ★卵 豚肉 ★豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ★白ごま ★白すりごま ★ごま油	たまねぎ たけのこ 干しいたけ にはら にんにく 生姜 にんじん 白菜 ねぎ 小松菜	581	17.7	芋類				
26 木	黒砂糖コッペパン 牛乳 ツナとアスパラの豆腐グラタン 大豆のトマトスープ	★牛乳 まぐろ缶 ★豆腐 ★チーズ ベーコン とり肉 ★大豆	★黒砂糖パン じゃが芋 米油 砂糖 ★小麦粉 ★パン粉	たまねぎ アスパラガス コーン パセリ粉 セロリー にんにく にんじん トマト缶 キャベツ	671	17.4	きのこ類				
27 金	麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ 糸寒天サラダ なめこのみそ汁	★牛乳 かつお 寒天 ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 麦 油 片栗粉 砂糖 米油 ★ごま油 ★白ごま	生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 大根 なめこ ねぎ 小松菜	610	18.4	果物類				
30 月	麦ごはん 牛乳 新じゃがのカレー煮 カリカリ油揚げのサラダ	★牛乳 豚肉 ★油揚げ	米 麦 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ★ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ★さやいんげん キャベツ 小松菜	602	14.4	小魚類				
31 火	キャベツのクリームスパゲティ 牛乳 青菜とコーンのソテー オレンジゼリー	とり肉 ★牛乳 ★チーズ ベーコン 寒天	★スパゲティ 米油 ★バター ★小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ もやし 小松菜 コーン オレンジジュース みかん缶	650	15.5	種実類				

※ 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19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 (中学年)	599	16.6	30.9	2.4	351	97	2.4	221	0.30	0.45	16	6.3

※ 献立表の栄養量の記載について

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低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年度版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養量のみ記載します。