

実施日	曜	牛乳	献立名	食品の種類			栄養量			
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	○	赤飯 豚肉の甘みそかけ 即席漬け 沢煮梅	ささげ 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 もち米 黒ごま 砂糖 米ぬか油	生姜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ	581	18.2	32.1	2.4
4	金	○	大根ご飯 豚肉とじゃがいもの味噌煮 じゃこ入り和え物	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 ごんにゃく じゃが芋 砂糖	大根 大根(葉) ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん もやし 小松菜	556	17.8	27.7	2.6
7	月	○	鶏ごぼうピラフ ポテトときのこのスープ ペイクドチーズケーキ	とり肉 牛乳 ベーコン クリームチーズ 生クリーム 卵	米 米ぬか油 バター じゃが芋 砂糖 小麦粉	生姜 ごぼう にんじん パセリ粉 たまねぎ 小松菜 しめじ レモン	631	13.1	41.1	2.3
8	火	○	五穀ご飯 いかのさらさ揚げ 切干大根サラダ えのきたけのすまし汁	牛乳 いか 豚肉 わかめ	米 大麦 あわもち きび 黒米 油 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 ごま油 砂糖	生姜 切干大根 にんじん キャベツ きゅうり 大根 えのきたけ ねぎ	575	16.8	28.5	2.3
9	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 春雨スープ つぶつぶみかんゼリー	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐 寒天	米 大麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 片栗粉 春雨 ごま油	生姜 にんにく にんじん ねぎ キャベツ ピーマン もやし 白菜 オレンジジュース みかん缶	610	15.0	27.4	2.5
10	木	○	ご飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜とかまぼこの和え物 きりたんぼ汁	牛乳 さわら みそ かまぼこ とり肉 油揚げ	米 砂糖 白すりごま きりたんぼ	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 白菜 まいたけ せり	592	20.1	26.1	2.5
11	金	○	カレー南蛮 大学芋 果物(梨)	豚肉 牛乳	うどん 米ぬか油 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 みずあめ 黒ごま	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 なし	627	12.1	26.8	2.3
12	土	○	高野豆腐の卵とじ丼 キャベツのみそ汁	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 大麦 ごんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ グリーンピース キャベツ ねぎ	620	19.4	32.2	2.6
14	月	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け おかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ししゃも かつお節 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ 大根	578	15.6	29.9	2.7
15	火	○	こぎつね寿司 三平汁 白玉団子の黒みつきなこ	油揚げ 牛乳 たら 豆腐 きな粉	米 砂糖 じゃが芋 白玉団子 黒砂糖	にんじん さやいんげん 生姜 大根 小松菜 ねぎ	607	15.9	24.2	2.1
16	水	○	タッカルビ丼 広東スープ 果物(みかん)	とり肉 みそ 牛乳 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ みかん	591	15.1	28.0	2.4
17	木	○	昆布ご飯 ごぼう入りつくね お麩のすまし汁	豚肉 刻み昆布 牛乳 大豆 鶏ひき肉 卵 わかめ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 焼きふ 豆腐	生姜 ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	564	17.6	27.9	2.4
18	金	○	五目しょうゆラーメン 煮卵 おかしな目玉焼き	いか 豚肉 牛乳 うずら卵 寒天	中華めん 片栗粉 米ぬか油 ごま油 砂糖 カルピス	にんにく 生姜 白菜 にんじん たけのこ 小松菜 桃缶	532	17.7	28.8	3.0
21	月	○	セルフフィッシュカツバーガー 青のりポテト パミセリスープ	メルルーサ 牛乳 青のり とり肉	ショートニングパン 油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 バター 米ぬか油 パミセリ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ粉	631	17.9	34.8	3.0
22	火	○	ご飯 ツナ入り卵焼き 野菜のごま和え なめこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 まぐろ 卵 豆腐 油揚げ みそ	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 白すりごま	たまねぎ 干しいたけ にんじん 小松菜 キャベツ 大根 なめこ ねぎ	600	17.6	31.7	2.4
24	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬け 吉野汁	牛乳 さば みそ 塩昆布 とり肉 豆腐 油揚げ	米 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たけのこ 小松菜	610	18.8	33.2	3.0
25	金	○	バイパン クリームシチュー れんこんサラダ 果物(柿)	牛乳 とり肉 生クリーム まぐろ	バイパン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 白ごま	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー グリンピース れんこん キャベツ きゅうり コーン 柿	597	14.3	36.6	2.2
28	月	○	ひじきご飯 白菜のごま風味和え 肉豆腐	とり肉 ひじき 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま ごんにゃく 焼きふ	にんじん 白菜 小松菜 たまねぎ 干しいたけ	597	18.4	33.5	2.4
29	火	○	チャーハン 春雨サラダ 中華風コンスープ	豚肉 牛乳 ハム とり肉 卵	米 大麦 米ぬか油 春雨 白ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ	578	15.4	33.6	2.7
30	水	○	おろし豚丼 田舎汁	豚肉 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米ぬか油 しらす 砂糖 片栗粉 白ごま ごんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ 大根 たら ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	578	17.0	30.4	2.2

※ 食材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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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 (μgRAE)	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	593	16.7	30.8	2.5	339	90	2.2	221	0.27	0.45	17	5.8



健康早起朝ごはん
「健康早起朝ごはん」運動シンボルマーク

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、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年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。