

【給食目標】和やかに会食をしよう

実施日	曜日	飲み物	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	木		ごはん かつおと大豆の東煮 きのこ野菜のみそ汁	牛乳 かつお 大豆 みそ	米 油 片栗粉 米粉 砂糖 米油	生姜 さやいんげん ごぼう にんじん 大根 しめじ ねぎ 小松菜	590	20.1	26.1	1.8
3	金		パセリライス ポテトミートグラタン ひよこ豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ ベーコン ひよこ豆	米 豆乳バター ジャが芋 米油 砂糖	パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトビュレ キャベツ	576	14.7	30.0	2.2
6	月		里芋ごはん さばの麦みそ焼き 沢煮桜 お月見団子	とりに肉 牛乳 さば 麦みそ 豚肉 豆腐	米 麦 里芋 砂糖 白ごま 片栗粉 白玉団子	さやいんげん 生姜 にんじん 大根 大根(葉)	607	18.3	29.7	2.3
7	火		タッカルビ丼 わかめスープ	とりに肉 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 さつま芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく 生姜	586	14.9	28.4	2.0
8	水		レモンシガールトースト クリームシチュー ビーンズグリーンサラダ	牛乳 とりに肉 クリーム 大豆 小豆	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 小麦粉 豆乳バター ジャが芋 砂糖	レモン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース もやし 小松菜	561	14.5	44.9	2.3
9	木		さつまいもごはん ツナとひじきの卵焼き けんちん汁	牛乳 ひじき まぐろ 卵 とりに肉 豆腐	米 さつま芋 米油 ジャが芋 こんにゃく 里芋	たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん 大根 大根(葉)	574	16.7	32.0	2.6
10	金		カラフルピラフ とり肉の ハニーマスタード焼き キャロットドレッシングサラダ 梨	とりに肉 牛乳	米 麦 米油 オリーブ油 はちみつ 砂糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく キャベツ 大根 小松菜 なし	537	18.0	28.8	2.2
14	火		わかめごはん 生揚げと里芋のうま煮 根菜のピリ辛炒め	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 厚揚げ	米 麦 米油 砂糖 里芋 片栗粉 こんにゃく 白ごま	生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ ごぼう れんこん さやいんげん	555	15.4	28.4	1.9
15	水		昆布ごはん ししゃもの南蛮漬け 煮びたし みそ汁	とりに肉 刻み昆布 高野豆腐 牛乳 ししゃも 油揚げ 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 米粉 油 ジャが芋	干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 もやし しめじ たまねぎ 大根 大根(葉)	561	15.8	29.8	3.2
16	木		スパゲティミートビーンズソース ジャーマンポテト	豚ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ジャが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトビュレ パセリ粉	612	17.8	35.6	2.3
17	金		いなり入り五目ずし れんこんのさんぴら そばろ汁 巨峰	鶏むね 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉	米 砂糖 米油 こんにゃく ジャが芋 片栗粉 ごま油	干しいたけ にんじん かんぴょう ごぼう れんこん 生姜 切干大根 たまねぎ 小松菜 ねぎ ぶどう	530	14.4	24.3	2.4
20	月		五分つき米入りごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 豆入りおびたし 玉ねぎのみそ汁	牛乳 大豆 まぐろ 小豆 油揚げ みそ	米 さつま芋 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま	生姜 キャベツ もやし 小松菜 たまねぎ にんじん 大根(葉)	584	17.0	25.3	1.8
21	火		秋の香りおこわ 大根のそぼろ煮 高野豆腐のみそ汁	とりに肉 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 ひじき わかめ みそ	米 もち米 粟 米油 砂糖 片栗粉	にんじん しめじ 大根(葉) 生姜 大根 ほうれん草	559	16.5	32.2	2.5
22	水		ピザトースト 秋野菜のポトフ オレンジゼリー	ベーコン チーズ 牛乳 とりに肉 アガー	食パン 米油 さつま芋 砂糖 オレンジジュース	マッシュルーム たまねぎ ピーマン セロリー にんじん しめじ キャベツ みかん缶	589	15.7	37.7	3.2
23	木		大根菜めし 厚揚げの中華煮 大根とわかめの中華風サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	大根(葉) 大根 たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 きゅうり	562	16.2	34.4	2.6
24	金		かつ丼 野菜の香り漬け なめこのみそ汁	豚肉 牛乳 とりに肉 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん レモン えのきたけ なめこ 大根 ねぎ 小松菜	675	17.3	32.9	2.4
28	火		麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 パン粉 米油 砂糖 片栗粉	たまねぎ しめじ えのきたけ かぼちゃ にんじん こねぎ	552	17.2	30.3	2.0
29	水		みそラーメン 揚げきょうざ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 豚ひき肉 豆腐	中華めん 米油 ラード 砂糖 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン 小松菜 にら	606	17.6	34.8	2.6
30	木		チキンカレーライス 切り干し大根サラダ	とりに肉 牛乳	米 米油 ジャが芋 砂糖 小麦粉 豆乳バター	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー 切干大根 キャベツ	604	13.0	29.5	2.3
31	金		栗ごはん 魚と野菜の五色和え もやしのポン酢あえ 月見団子汁	牛乳 メルルーサ 大豆 とりに肉 油揚げ 豆腐	米 栗 黒ごま 油 片栗粉 米粉 ジャが芋 砂糖 白玉粉	生姜 にんじん さやいんげん もやし ゆず 白菜 小松菜 ねぎ	643	17.2	26.7	2.5

※ 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20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	584	16.4	31.0	2.3	337	91	2.3	217	0.29	0.43	15	5.9
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	0.40	0.40	25	4.5以上

平均値は中学年（3,4年生）の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道