

【給食目標】給食の仕方を見よう

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
10 水	こぎつね寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁	油揚げ 牛乳 とり肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉	にんじん さやいんげん 生姜 干しいたけ 大根 小松菜 ねぎ	593	17.5	33.8	2.7	
11 木	マーボー豆腐丼 もやしのナムル くだもの(清見オレンジ1/4)	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら もやし 小松菜 清見	585	16.2	28.8	2.2	
12 金	鶏肉とごぼうのごはん 魚のごまみそ焼き からし和え けんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 銀さわら みそ 豆腐	米 もち米 油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 白ねりごま 白ごま じゃが芋	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ 小松菜 大根 ねぎ	571	19.3	29.6	2.7	
15 月	カレーライス コールスローサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	651	12.8	33.3	2.0	
16 火	黒砂糖パン(結び) ポテトのチーズ焼き ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃが芋 バター マカロニ	たまねぎ にんじん コーン パセリ 小松菜	596	16.8	38.4	2.8	
17 水	ブルコギ丼 中華スープ りんごゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 寒天	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 春雨	たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく にら 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ りんごジュース	652	12.5	31.6	2.6	
18 木	スパゲティミートビーンズソース マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 じゃが芋	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 トマトピューレ コーン グリンピース	602	17.9	34.1	2.4	
19 金	赤飯 魚と野菜の五色和え 五目汁(桜)	ささげ 牛乳 メルルーサ 大豆 とり肉 かまぼこ	米 もち米 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖	生姜 にんじん さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	572	17.7	26.3	2.6	
22 月	そぼろ丼 変わり漬け 野菜のみそ汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油	生姜 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり かぶ 大根 ねぎ 小松菜	553	17.0	30.1	2.5	
23 火	ごはん 肉じゃが 白菜のごま風味和え くだもの(りんご1/6)	牛乳 豚肉	米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま油 白すりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 小松菜 りんご	558	13.8	23.1	1.3	
24 水	きなこトースト ホワイトシチュー フレンチサラダ	きな粉 牛乳 鶏もも 生クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 油 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ	607	14.1	46.9	2.3	
25 木	麦ごはん ししゃもフライ 青菜とちくわのごま風味いため 新たまねぎのみそ汁	牛乳 ししゃも 竹輪 みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま油	にんじん ほうれん草 たまねぎ 小松菜 ねぎ	557	14.0	31.5	2.3	
26 金	わかめごはん 厚揚げの中華煮 じゃがいものきんぴら	わかめご飯の素 牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 れんこん ピーマン	584	15.8	32.4	2.5	
30 火	たけのご飯 さばの香味焼き 野菜のおひたし 生揚げとキャベツの味噌汁	油揚げ 牛乳 さば 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま	たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 えのきたけ たまねぎ キャベツ	582	19.6	35.6	2.7	

※ 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14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	590	16.0	32.6	2.4	341	92	2.2	253	0.28	0.44	15	6.6

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