

【給食目標】 食事のマナーを身に付けよう

実施日 日 曜	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)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	水	ほうじ茶めし 鶏肉とこんにやくのみそ煮 野菜のごま酢あえ 抹茶ときな粉のだんご	牛乳 とり肉 みそ きな粉			米 大豆油 こんにやく 砂糖 白すりごま 白玉粉 上新粉			生姜 にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ もやし 小松菜			580	13.9	20.3	2.2
2	木	中華おこわ 春雨サラダ ローベンタン	豚肉 牛乳 ハム			大豆油 米 もち米 春雨 ごま油 砂糖			にんにく 干しいだけ たけのこ にんじん グリーンピース きゅうり もやし 生姜 たまねぎ 白菜 ねぎ チンゲンサイ			516	14.7	33.3	2.7
7	火	菜めし いかのかりんと揚げ 野菜の梅あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いか 油揚げ みそ			米 片栗粉 米粉 油 砂糖 じゃが芋			キャベツ もやし 小松菜 カリカリ梅刻み にんじん たまねぎ			548	15.8	26.9	2.9
8	水	ビビンバ丼 わかめスープ デコボン	牛乳 豚ひき肉 鶏むね わかめ 豆腐			米 大豆油 砂糖 ごま油			にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ 小松菜 もやし にんじん ねぎ デコボン			537	17.4	29.8	1.8
9	木	はちみつレモントースト ホークビーンズ シーザーサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ			食パン はちみつ マーガリン 大豆油 砂糖			レモン にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン			573	15.9	43.4	2.6
10	金	麦ごはん 肉じゃが アスパラのこんにやく醤油あえ 生揚げと大根のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ			米 大麦 大豆油 こんにやく 砂糖 じゃが芋 オリーブ油			生姜 干しいだけ たまねぎ にんじん アスパラガス もやし にんにく 大根 小松菜			522	15.8	25.3	2.6
13	月	高野豆腐のそぼろ丼 野菜たっぷりみそ汁 メロン	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ			米 大豆油 砂糖 こんにやく じゃが芋			生姜 にんじん 干しいだけ さやいんげん 白菜 大根 ねぎ ほうれん草 メロン			558	16.8	29.4	2.1
14	火	麦ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきと野菜の煮物 キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 ひじき 大豆 油揚げ みそ			米 大麦 片栗粉 米粉 油 大豆油 砂糖			生姜 にんじん れんこん さやいんげん 大根 キャベツ ねぎ			542	17.5	29.7	1.8
15	水	シンジュシー沖縄ごはん 豆腐チャンプル もずくスープ	豚肉 ひじき 牛乳 豆腐 とり肉 もずく			米 大豆油 砂糖 でん粉			生姜 干しいだけ にんじん グリンピース にんにく たけのこ もやし ねぎ			523	17.9	38.2	3.0
16	木	五分つき米入りごはん 鮭の鹽焼 ゆで野菜のゆかり和え 呉汁	牛乳 鮭 豚肉 大豆 油揚げ みそ 豆腐			米 砂糖 大豆油 こんにやく じゃが芋			ゆず キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 ねぎ			516	22.1	25.8	1.7
17	金	みそ煮込みうどん 飛騨 青菜のしょうゆ炒め	豚ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 豆腐 ひじき			うどん 大豆油 ごま油 片栗粉 油 オリーブ油			にんじん たまねぎ 白菜 干しいだけ 小松菜 たけのこ 生姜 もやし			514	17.3	39.9	3.2
20	月	鰹と生姜の炊き込みごはん 大根とわかめの酢の物 吉野汁	かつお 牛乳 わかめ 鶏むね 油揚げ			米 ごはん 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま でん粉			生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜			529	17.5	24.8	2.2
21	火	麦ごはん 鶏肉のピリ辛みそ焼き 小松菜のおひたし かぶのスープ	牛乳 とり肉 みそ ベーコン			米 大麦 ごま油 砂糖			にんにく ねぎ 小松菜 にんじん えのきだけ かぶ(葉) かぶ			515	17.2	32.3	2.0
22	水	きなこ揚げパン 肉だんごスープ フルーツサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆			ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 春雨 米油			ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶			549	14.9	38.7	2.5
23	木	五分つき米入りごはん 豆腐入りおろしハンバーグ 粉ふき芋 なめこのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 厚揚げ みそ			米 砂糖 じゃが芋			たまねぎ ねぎ 大根 葉ねぎ にんじん なめこ 小松菜			536	18.1	29.6	2.3
24	金	ホークカレーライス 海藻サラダ デコボン	豚肉 牛乳 わかめ 寒天			米 油 じゃが芋 米粉 砂糖 大豆油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー キャベツ きゅうり デコボン			564	14.6	21.5	2.0
28	火	鶏ごはん 新じゃがのそぼろ煮 五色あえ	鶏むね 牛乳 豚ひき肉			米 大麦 大豆油 砂糖 こんにやく じゃが芋 片栗粉			干しいだけ つぼ漬け あさつき 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ コーン			554	17.9	26.3	3.5
29	水	五分つき米入りごはん 豚肉の甘みそ焼き キャベツサラダ すまし汁	牛乳 豚肉 みそ わかめ			米 砂糖 大豆油			生姜 キャベツ きゅうり 赤ピーマン 小松菜 えのきだけ にんじん			528	16.8	33.9	2.1
30	木	五穀ごはん ししゃものみりん焼き 大根のきんぴら かみかみ豚汁	牛乳 ししゃも 油揚げ 刻み昆布 豚肉 豆腐 わかめ みそ			米 もち米 赤米 黒米 きび 大豆油 ごま油 こんにやく			大根 にんじん ごぼう ねぎ 生姜			505	17.4	30.5	2.4
31	金	あぶたま丼 きゅうりのピリ辛あえ 手和ゴールド	油揚げ 卵 牛乳			米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油			にんじん たまねぎ 干しいだけ グリーンピース きゅうり みしょうかん			553	15.4	28.2	1.9

※ 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	538	16.7	30.3	2.4	318	86	2.0	194	0.28	0.42	14	4.9
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…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道