

【給食目標】衛生に気を付けて食事をしよう

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3	月		麦ごはん 鶏肉のバーベキューソース 青菜のボン酢あえ わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 砂糖 ジャガ芋	生姜 レモン りんご たまねぎ にんじん もやし 小松菜 ゆず ねぎ	523	17.6	29.1	2.4			
4	火		チキンライス キャベツチャウダー ゆでそば	とり肉 ベーコン 牛乳 鶏むね	米 米油 砂糖 大豆油 バター 小麦粉	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリーンピース トマトペースト にんにく 生姜 コーン キャベツ そら豆	540	16.9	29.0	2.1			
5	水		ホイコーロー丼 中華スープ 小玉スイカ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 とり肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん キャベツ ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ たらこ 小松菜 すいか	558	15.1	25.2	1.8			
6	木		五分つき米入りごはん 豆あじの南蛮漬 高野豆腐と小松菜のお浸し 生揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 あじ 高野豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ジャガ芋	ねぎ 小松菜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ	570	17.8	28.7	2.2			
7	金		豆腐とひき肉のあんかけ丼 チンゲンサイとしめじのスープ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 豚肉	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく しめじ チンゲンサイ	527	16.9	28.9	1.7			
10	月		梅ごはん じゃがいもの南蛮煮 大根のきんぴら メロン	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 刻み昆布	米 米油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖 大豆油 白ごま ごま油	梅干し 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ 大根 メロン	552	14.4	25.3	2.1			
11	火		チキンカツバーガー (セルフサンド) ポトフ	とり肉 牛乳 ウインナー ベーコン	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 米油 ジャガ芋	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ にんにく	586	18.4	37.5	2.6			
12	水		大豆入りドライカレー かぶときゅうりのさっぱりサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆	米 米油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レーズン トマトジュース かぶ きゅうり	547	16.0	29.5	1.9			
13	木		麦ごはん 鮭の西京焼き 青菜とさつまあげの炒めもの 豆腐の吉野汁	牛乳 鮭 みそ さつま揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 オリーブ油 片栗粉	小松菜 もやし にんじん 大根 干しいたけ 菜ねぎ	515	24.2	25.7	2.4			
14	金		ジャージャー麺 青のりポテト もやしのサラダ	豚ひき肉 みそ 牛乳 青のり ハム	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 油 大豆油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	582	16.2	35.6	3.1			
17	月		麦ごはん いわしの蒲焼き じゃこ入り和えもの すまし汁	牛乳 いわし ちりめんじゃこ 豆腐 わかめ	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 ごま油 米油	もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	567	16.2	30.6	2.7			
18	火		レモンシュガートースト チリコンカン アスパラとベーコンのソテー	牛乳 豚ひき肉 金時豆 ベーコン	食パン マーガリン グラニュー糖 大豆油 バター 小麦粉 オリーブ油	レモン にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ アスパラガス コーン	543	13.6	46.6	1.9			
19	水		かしわめし がめ煮(筑前煮) 白菜のごまあえ メロン	鶏むね 牛乳 鶏もも	米 米油 こんにゃく 砂糖 大豆油 里芋 白すりごま	ごぼう にんじん 干しいたけ さやいんげん れんこん たけのこ さやえんどう 白菜 小松菜 メロン	552	15.2	24.3	2.1			
20	木		五分つき米入りごはん 松風焼き 煮びたし かぶのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 油揚げ	米 砂糖 パン粉	ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん 小松菜 もやし しめじ かぶ(葉) かぶ	555	18.7	32.9	1.9			
21	金		麦ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜とキャベツの炒めもの 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米油	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 にんにく 大根 ねぎ	501	17.0	29.5	2.0			
24	月		麦ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め 肉団子汁	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏ひき肉	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ 大根 小松菜	564	18.3	29.7	2.0			
25	火		三色そばろごはん 荻わかめのみそ 小玉スイカ	鶏ひき肉 卵 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油	生姜 グリンピース ごぼう にんじん すいか	556	16.4	30.8	2.2			
26	水		麦ごはん かつおのカレー揚げ 切干大根ときゅうりのごま酢和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 かつお 油揚げ みそ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま ジャガ芋	生姜 にんにく 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ にんじん	529	18.7	27.6	1.8			
27	木		豚丼 野菜の みそドレッシングあえ 蒸しとうもろこし	豚肉 牛乳 みそ	米 米油 こんにゃく 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし 小松菜 コーン	585	17.4	23.4	2.2			
28	金		カボナータの Pasta ポテトのチーズ焼き	鶏むね 牛乳 豚ひき肉 チーズ	スパゲティ オリーブ油 米油 ジャガ芋 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ズッキーナ なす コーン パセリ粉	657	16.9	40.0	1.7			

※ 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	555	17.1	30.6	2.1	336	91	2.1	218	0.28	0.44	14	5.6
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