

【給食目標】感謝の気持ちで食事をしよう

実施日	曜日	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5	火	ごはん 畑のお肉甘辛煮 菊の花のポン酢あえ 沢煮椀	牛乳 大豆 豚肉 豆腐			米 片栗粉 油 砂糖 米油			生姜 にんにく さやいんげん もやし きゅうり 菊 レモン にんじん 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜			589	15.6	27.8	2.3
6	水	回鍋肉丼 わかめスープ りんご	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ベーコン 豆腐 わかめ			米 大麦 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 たまねぎ りんご			566	14.6	28.1	2.3
7	木	クリームスパゲティ オニオンドレッシングサラダ	とり肉 牛乳 クリーム チーズ			スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 キャベツ もやし			585	14.8	41.4	1.7
8	金	五穀ごはん ししゃものピリから焼き さつまいものさんぴら かみかみ豚汁	牛乳 ししゃも さつまいも 豚肉 豆腐 わかめ みそ			米 もち米 赤米 黒米 きび 砂糖 さつまいも 油 米油 白ごま こんにゃく			生姜 にんにく にんじん れんこん さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ			569	17.4	31.0	3.4
11	月	麦ごはん 厚揚げの中華煮 大豆もやしのナムル	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ			米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉			たまねぎ にんじん エリンギ 小松菜 にんにく 生姜 もやし			551	17.0	34.0	2.0
12	火	大豆入りドライカレー 枝豆サラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳			米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー レースン トマトジュース 枝豆 コーン			601	15.9	31.4	2.0
13	水	きなこ揚げパン 豆乳とコーンのスープ プロッコリーのサラダ	きな粉 牛乳 とり肉 ベーコン 豆乳 生クリーム			ショートニングパン 油 砂糖 米油 じゃが芋 片栗粉 ごま油			にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ粉 プロッコリー もやし			630	15.4	42.3	2.5
14	木	麦ごはん おからコロケ 凍り豆腐と野菜のお浸し かぶのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 おから 高野豆腐 油揚げ わかめ みそ			米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油			にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 かぶ まいたけ			550	13.3	30.1	1.5
15	金	五目寿司 七味焼き 三色サラダ いちご豆乳ゼリー	鶏むね 油揚げ のり 牛乳 とり肉 アガー 豆乳			米 砂糖 白ごま いちごジャム			干しいたけ にんじん かんぴょう にんにく ねぎ りんご ピーマン もやし 小松菜			581	18.0	31.1	2.4
18	月	ビビンバ 青梗菜のスープ 巨峰	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 ベーコン			米 大麦 米油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋			にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ にんじん もやし ほうれん草 えのきたけ ねぎ チンゲンサイ ぶどう			612	15.0	33.8	2.3
19	火	美喉のとりのめし いもち 石狩汁	とり肉 牛乳 鮭 豆腐 油揚げ みそ			米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 大豆油 こんにゃく			生姜 たまねぎ さやいんげん にんじん 大根 ねぎ			568	15.9	25.0	3.0
20	水	ガーリックフランス カレーシチュー パジルドレッシングサラダ	牛乳 鶏もも			ソフトフランスパン マーガリン 米油 じゃが芋 小麦粉 バター オリーブ油 砂糖			にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん もやし プロッコリー			570	14.7	44.2	2.5
21	木	麦ごはん 厚揚げのそぼろあん 根菜のピリ辛炒め	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉			米 大麦 砂糖 米油 片栗粉 こんにゃく			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん			613	17.0	33.5	1.9
22	金	ごはん 鯖の麦味噌焼き 野菜の梅あえ 五目汁	牛乳 さば 麦みそ とり肉 厚揚げ			米 砂糖 米油 里芋 片栗粉			生姜 もやし きゅうり 練り梅 にんじん 大根 小松菜 ねぎ			576	19.1	36.4	2.0
25	月	家常豆腐丼 中華風和え物	豚肉 みそ 厚揚げ 牛乳			米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ もやし			593	17.2	32.8	2.2
26	火	鶏肉とごぼうのごはん 野菜のうま煮 さつまいもチップス	とり肉 油揚げ 牛乳			米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 油 さつまいも 粉糖			にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん たけのこ 大根 水菜			584	13.4	26.5	1.9
27	水	五目うどん おからとチーズの包み揚げ	鶏むね 油揚げ 牛乳 豚ひき肉 おから 豆乳 チーズ			うどん 米油 砂糖 ぎょうざの皮 油			小松菜 にんじん ねぎ 干しいたけ たまねぎ			530	18.6	33.5	2.2
28	木	豚丼 じゃがもち入りすまし汁	豚肉 牛乳 とり肉 油揚げ			米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油			生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ 大根 小松菜			570	17.3	25.6	2.2
29	金	バリエア スペイン風オムレツ 野菜ときのこのスープ	とり肉 えび いか 牛乳 ウィナー 大豆 卵 ベーコン			米 米油 オリーブ油 じゃが芋			にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン しめじ 白菜			590	16.9	36.8	2.6

※ 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19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	580	16.2	33.0	2.3	345	91	2.2	212	0.27	0.44	14	6.1
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