

4がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	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 (%)
8 火	○	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ほうれんそう コーン	633	13.1
9 水	○	おせきはん とりにくのてりやき いそかあえ とんじる	あずき 飲用牛乳 鶏肉 刻みのり 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう 大根 根深ねぎ	607	18.3
10 木	○	きなこトースト はるキャベツとぶたにくのスープに ジャーマンポテト	きな粉 飲用牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	食パン マーガリン ざらめ糖 油 はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ パセリ	576	16.0
11 金	○	ごはん さばのかんこくふうやき はくさいのごまあえ すずしろ	飲用牛乳 さば 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま すりごま でんぷん	にんにく しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん こまつな ごぼう 大根 ぶなしめじ	590	17.3
14 月	○	ハヤシライス ポテトのイタリアンサラダ	豚肉 クリーム 飲用牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	セロリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ トマトピューレ グリンピース きゅうり レモン	594	12.9
16 水	○	マーボー豆腐どん マロニーのサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 マロニー	にんにく しょうが にんじん しいたけ たけのこ 根深ねぎ にら 緑豆もやし きゅうり	604	15.9
17 木	○	むぎごはん はたけのおにくあまからに ナムル フォーのスープ	飲用牛乳 大豆ミート 鶏肉	米 米粒麦 でんぷん 砂糖 ごま油 油 ビーフン	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん たまねぎ はくさい	609	16.1
18 金	○	わかめごはん こまつないりたまごやき びりびりしらたき みそけんちん	わかめご飯の素 飲用牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま油 しらたき こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな にんにく 根深ねぎ 葉ねぎ ごぼう 大根	567	16.2
21 月	○	チキンライス バイザンヌスープ フルーツボンチ	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン 寒天	米 油 じゃがいも 砂糖	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ かぶ かぶ葉 りんご缶 桃缶 みかん缶	580	13.4
22 火	○	ごはん さけのみそマヨやき ごまドレッシングサラダ よしのじる	飲用牛乳 さけ みそ 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ 練りごま ごま 砂糖 油 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし 赤ピーマン ほうれんそう 大根 しいたけ こねぎ	585	19.8
23 水	○	くろざとうパン はるやさいのクリームに ビーンズサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ ひよこまめ	黒砂糖パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ パセリ ブロccoli	569	15.9
24 木	○	ごはん にくじゃが ちくわのいそべあげ もやしサラダ	飲用牛乳 豚肉 竹輪 あおのり	米 油 じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 緑豆もやし ほうれんそう コーン	673	14.7
25 金	○	こうや豆腐のそぼろどん たまごスープ	豚ひき肉 凍り豆腐 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 葉ねぎ こまつな	626	18.6
28 月	○	あんかけやきそば わかめスープ パインゼリー	豚肉 飲用牛乳 豆腐 カットわかめ パールアガー	中華めん 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ 緑豆もやし 白菜 ちんげんさい 根深ねぎ パインジュース	575	15.9
30 水	○	たけのごはん ししゃもフライ だいずのいそに ぐたくさん	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 大豆 ひじき かまぼこ 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん たけのこ さやえんどう ぶなしめじ 根深ねぎ ほうれんそう	589	17.0

※ 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。

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	598	16.1	31.2	2.5	332	93	2.2	226	0.28	0.44	14	6.7

※月間摂取平均栄養価について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。（月間摂取平均栄養価は、中学年を記載しています）