

5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 (%)
1木	○	バターチキンカレーライス コーンフ레이크いりキャベツサラダ	鶏肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 コーンフ레이크 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ コーン トマト缶 キャベツ きゅうり こまつな ごぼう	608	13.4
2金	○	キムタクごはん たまごやきのあますあんかけ ちゅうかサラダ はるさめスープ	豚肉 飲用牛乳 卵 ボンレスハム 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	根深ねぎ はくさいキムチ たくあん たまねぎ しいたけ にら キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい	593	18.5
7水	○	ねりマスバグティ カリカリポテトサラダ	ツナ 刻みのり 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 じゃがいも	パセリ 大根 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	585	15.9
8木	○	ごはん たけのこバーグ やさいソテー みそしる	飲用牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 油揚げ カットわかめ みそ	米 片栗粉 砂糖 油	しょうが 根深ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン えのきたけ	575	17.4
9金	○	さいこどうふどん きくらげのスープ みかんのパンナコッタ	豆腐 飲用牛乳 豚肉 調理用牛乳 クリーム アガー	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 根深ねぎ トマト缶 ビーマン チンゲンサイ 緑豆もやし きくらげ みかん缶	672	14.6
12月	○	ごはん はたけのおにくマヨネーズふうみ もやしのペッパーあえ やさいわん	飲用牛乳 大豆ミート 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま油 つきこんにゃく	しょうが にんにく たまねぎ レモン 緑豆もやし にんじん にら 大根 こまつな 根深ねぎ	630	15.9
13火	○	さんさいにくうどん だいこんサラダ まっちゃケーキ	豚肉 油揚げ 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	うどん 油 砂糖 はちみつ 小麦粉 バター	にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ ぶなしめじ なめこ 生わらび 根深ねぎ ほうれんそう 大根 きゅうり	591	15.4
14水	○	ごはん さかなのおうごんやき こんぶあえ さつまじる	飲用牛乳 メルルーサ みそ 塩昆布 おかか 生揚げ	米 マヨネーズ ごま油 さつまいも こんにゃく	しょうが パセリ にんじん こまつな キャベツ 大根	580	16.7
15木	○	むぎごはん しんじゃがのカレーに あぶらあげのサラダ オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 油揚げ パールアガー	米 米粒麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん キャベツ こまつな オレンジジュース	647	13.6
16金	○	ぶたにくのコチュジャンどん スーミータン	豚肉 みそ 飲用牛乳 鶏肉 卵	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが ごぼう にんじん 緑豆もやし ビーマン たまねぎ クリームコーン 根深ねぎ チンゲンサイ	618	19.2
19月	○	ドリア アップルドレッシングサラダ ABCスープ	鶏肉 調理用牛乳 クリーム ビザチーズ 飲用牛乳 ベーコン	米 バター 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ 緑豆もやし コーン りんご にんにく こまつな セロリ	633	12.8
20火	○	ゆかりごはん ぎせいどうふ わふうサラダ しんたまねぎのみそしる	飲用牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ しいたけ 葉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 大根 たまねぎ えのきたけ	589	16.6
21水	○	ごはん はるまき ナムル ちゅうかスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 油 はるさめ 砂糖 ごま油 春巻きの皮	しょうが にんじん たけのこ しいたけ 根深ねぎ キャベツ こまつな はくさい	572	13.2
22木	○	ガーリックトースト ビーンズシチュー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	573	13.5
23金	○	ごはん さかなのごまみそかけ やさいのからしあえ わかだけじる	飲用牛乳 シルバー みそ 豆腐 カットわかめ かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま ごま	緑豆もやし キャベツ にんじん こまつな たけのこ 根深ねぎ	591	17.3
26月	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため やさいのいそべあえ みそしる	飲用牛乳 豚肉 刻みのり 油揚げ みそ	米 油 片栗粉 白ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが にんじん 緑豆もやし ほうれんそう 大根 根深ねぎ	582	18.6
27火	○	コーンピラフ ミネストローネ フルーツのヨーグルトかけ	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン ヨーグルト	米 米粒麦 油 豆乳クリームバター じゃがいも 砂糖 シェルマカロニ	にんにく 赤パプリカ たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース にんじん セロリ トマト缶 みかん缶 パイン缶 桃缶	629	13.4
28水	○	ごはん さばのみそに もやしとコーンのおひたし さわにわん	飲用牛乳 さば みそ 豚肉 かまぼこ	米 砂糖 片栗粉	しょうが 根深ねぎ 緑豆もやし コーン こまつな にんじん しいたけ かぶ かぶ菜	566	17.5
29木	○	しょうゆラーメン わかくさポテト カルシウムサラダ	豚肉 なんと 飲用牛乳 あおのり ちりめんじゃこ ひじき ツナ	中華めん 油 じゃがいも 白すりごま 砂糖	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい 根深ねぎ チンゲンサイ キャベツ こまつな	580	17.2
30金	○	ごはん ジャンボしゅうまい チャプチェ わかめスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 油 はるさめ 砂糖 白すりごま	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく にんじん ビーマン はくさい 赤ビーマン 黄ビーマン 根深ねぎ	611	16.7

※ 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。

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	601	15.8	31.4	2.5	318	87	2.0	223	0.29	0.45	15	6.2

※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）