

10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 (%)
2木	○	うすまきパン さかなのキッシュ イタリアンサラダ コンソメスープ	飲用牛乳　メルルーサ　卵 調理用牛乳　クリーム ピザチーズ　ベーコン	うすまきパン　バター　油 砂糖　じゃがいも	えのきたけ　パセリ　キャベツ　コーン きゅうり　赤パプリカ　たまねぎ セロリ　にんじん　こまつな	563	19.8
3金	○	ごはん とうふのカレーに バンバンジーサラダ くだもの(はなみかん)	飲用牛乳　豆腐　豚ひき肉 鶏肉　みそ	米　油　砂糖　片栗粉 練りごま　ごま油	にんにく　しょうが　にんじん　たまねぎ たけのこ　しいたけ　緑豆もやし きゅうり　根深ねぎ　みかん	632	17.3
6月	○	ごもくうどん だいこんのあえもの おつきみポテト	鶏肉　油揚げ　飲用牛乳 調理用牛乳　クリーム　卵	うどん　油　砂糖　さつまいも バター	しょうが　にんじん　たけのこ　根深ねぎ こまつな　だいこん　きゅうり	572	14.5
7火	○	ごはん コーンフレークチキン やさいとウィンナーのソテー オニオンスープ	飲用牛乳　鶏肉　ウィンナー	米　マヨネーズ　砂糖　油 コーンフレーク	にんにく　にんじん　キャベツ　こまつな コーン　マッシュルーム　たまねぎ	571	17.4
8水	○	チンジャオロースどん ワントンスープ	豚肉　飲用牛乳　鶏肉	米　油　砂糖　片栗粉 ごま油　ウェーブワントン	にんにく　しょうが　ピーマン　にら 赤ピーマン　しいたけ　たけのこ たまねぎ　にんじん　はくさい 緑豆もやし　根深ねぎ	577	16.7
9木	○	ごはん さんまのポーポーやき やさいのおひたし さといものみそしる	飲用牛乳　鶏ひき肉　卵　豚肉 さんますり身　みそ　豆腐	米　パン粉　片栗粉　砂糖　油 こんにゃく　さといも	しょうが　たまねぎ　根深ねぎ　はくさい にんじん　ほうれんそう　だいこん ぶなしめじ　ごぼう	609	18.0
10金	○	バターライス ハッシュドボーク ビーンズサラダ	飲用牛乳　豚肉　クリーム ひよこまめ	米　米粒麦　バター　油 ざらめ糖　小麦粉　砂糖	にんじん　しょうが　にんにく　たまねぎ パセリ　マッシュルーム　キャベツ トマトピューレ　グリーンピース ブロッコリー	639	13.7
14火	○	もみじごはん ししゃもフライ いそかあえ よしのじる	鶏ひき肉　飲用牛乳　ししゃも 刻みのり　油揚げ　豆腐	米　ごま油　小麦粉　パン粉 油　砂糖　片栗粉	にんじん　緑豆もやし　キャベツ だいこん　しいたけ　こねぎ	587	15.7
15水	○	むぎごはん のりのつくだに じゃがいものあまからに みそドレサラダ りんごゼリー	飲用牛乳　もみのり　豚ひき肉 大豆　さつま揚げ　みそ パールアガー	米　米粒麦　砂糖　油 じゃがいも　つきこんにゃく 片栗粉　ごま油	しょうが　にんじん　たまねぎ きゅうり　さやいんげん　キャベツ ほうれんそう　りんごジュース	632	13.9
16木	○	ココアあげパン ABCスープ コールスローサラダ	飲用牛乳　鶏肉　ベーコン	ねじりパン　砂糖　油 じゃがいも　ABCマカロニ	にんにく　たまねぎ　にんじん　セロリ こまつな　キャベツ　きゅうり　コーン パセリ	566	13.4
17金	○	ごはん ひじきハンバーグ キャベツのあえもの あきやさいのとんじる	飲用牛乳　鶏ひき肉　ひじき 豚肉　豆腐　みそ	米　パン粉　マヨネーズ　砂糖 片栗粉　こんにゃく　さつまいも	たまねぎ　えのきたけ　ぶなしめじ キャベツ　こまつな　きゅうり　ごぼう にんじん　だいこん　根深ねぎ	598	16.7
20月	○	みそラーメン だいがくいも ちゅうかサラダ	豚ひき肉　みそ　飲用牛乳	中華めん　ラード　バター　ごま油 さつまいも　油　砂糖 水あめ　黒ごま	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん はくさい　コーン　チンゲンサイ 緑豆もやし　きゅうり	616	13.5
21火	○	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 かぶ葉	566	17.5
22水	○	ポークカレー カラフルサラダ	豚肉　大豆　飲用牛乳	米　米粒麦　砂糖　じゃがいも バター　小麦粉　オリーブ油　油	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん セロリ　トマト缶詰　キャベツ　きゅうり コーン　ブロッコリー　赤パプリカ	616	13.8
23木	○	キムチチャーハン てづくりジャンボぎょうざ わかめスープ	豚肉　飲用牛乳　鶏肉 豆腐　カットわかめ	米　米粒麦　ごま油 油　砂糖　ぎょうざの皮	しょうが　にんにく　にんじん　根深ねぎ はくさいキムチ　葉ねぎ　キャベツ　にら しょうが　たけのこ　はくさい	633	15.0
24金	○	ゆかりごはん たまごやき あぶらあげのサラダ かぼちゃのみそしる	飲用牛乳　鶏ひき肉　豆腐 卵　油揚げ　みそ	米　油　砂糖　ごま油	たまねぎ　しいたけ　葉ねぎ　キャベツ にんじん　こまつな　だいこん えのきたけ　かぼちゃ　根深ねぎ	586	16.5
27月	○	ごはん はたけのおにくあまからに コーンサラダ かきたまじる	飲用牛乳　大豆ミート　卵　鶏肉	米　片栗粉　油　砂糖	しょうが　にんにく　キャベツ　きゅうり にんじん　コーン　たまねぎ　こまつな	653	16.2
28火	○	チキンライス パイザンヌスープ サイダーパンチ	鶏肉　飲用牛乳　ベーコン　寒天	米　油　じゃがいも　砂糖 炭酸飲料	トマト缶　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリーンピース にんにく　キャベツ　かぶ　かぶ葉 りんご缶　もも缶　みかん缶	568	13.5
29水	○	むぎごはん マーボーどうふ ナムル くだもの(かき)	飲用牛乳　豚ひき肉　みそ 豆みそ　豆腐	米　米粒麦　油　砂糖 ごま油　片栗粉	しょうが　にんじん　たけのこ　しいたけ にんにく　にら　根深ねぎ　キャベツ こまつな　かき	577	16.8
30木	○	ごはん かつおのあげに わふうサラダ やさいわん	飲用牛乳　かつお　豆腐	米　油　片栗粉　小麦粉　砂糖	しょうが　キャベツ　にんじん　きゅうり だいこん　えのきたけ　根深ねぎ こまつな	593	18.3
31金	○	ねりまスパゲティ バジルドレッシングサラダ パンブキンケーキ	ツナ　刻みのり　飲用牛乳 調理用牛乳　卵	スパゲティ　オリーブ油　砂糖 油　バター　小麦粉	パセリ　だいこん　キャベツ　コーン にんじん　きゅうり　たまねぎ　かぼちゃ	703	14.7

※　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	603	15.8	30.5	2.5	329	93	2.2	227	0.27	0.45	18	6.4

※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）