

12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月	○	ドリア おしむぎいりミネストローネ グリーンフレンチサラダ	鶏肉 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 飲用牛乳 ベーコン 白いんげん豆	バター 油 小麦粉 オリーブ油 ジャガイモ 押麦 砂糖	米 うどん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま油 豆乳クリームバター	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく セロリ トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく セロリ トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく セロリ トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	687	13.6
2火	○	カレーランチ みぞドレサラダ キャラメルポテト	飲用牛乳 みそ 豚肉	うどん 油 砂糖 片栗粉 さつまいも ごま油 豆乳クリームバター	にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう				585	13.9
3水	○	ごはん にくどうふ わふうサラダ くだもの(りんご)	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 油 糸こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ にんじん 緑豆もやし こまつな りんご				602	17.7
4木	○	ひじきチャーハン レタススープ みかんのパンコッタ	豚肉 ひじき 飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 クリーム アガー	米 米粒麦 ごま油 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん 葉ねぎ にんにく しょうが レタス こまつな みかん缶				607	13.1
5金	○	ごはん ボテトコロッケ いろいろやさいのさっぱりあえ みそしる	飲用牛乳 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	米 ジャガイモ 小麦粉 豆乳クリームバター パン粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり たいこん えのきだけ				632	12.9
8月	○	ごはん さかなのあすまに いそかあえ かぶのすまじる	飲用牛乳 ホキ 刻みのり 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉 油 白ごま 砂糖	緑豆もやし キャベツ にんじん かぶ ほうれんそう 根深ねぎ				593	16.6
9火	○	ねりまスパゲティ かぼちゃサラダ	ツナ 刻みのり 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 さつまいも 油	パセリ たいこん かぼちゃ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ				567	15.9
10水	○	さいこどうふどん きくらげのスープ	豆腐 飲用牛乳 豚肉	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 だけのこ 根深ねぎ トマト缶 ピーマン チンゲンサイ 緑豆もやし きくらげ				568	16.5
11木	○	ごはん ぶたにくのしょうがいため こまつなあえもの じゃがいもとわかめのみそしる	飲用牛乳 豚肉 豆腐 カットわかめ みそ	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな 根深ねぎ				605	17.7
12金	○	むぎごはん さばのかんこくふうやき はくさいのこまあえ すずしろじる	飲用牛乳 さば 鶏肉	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま すりごま 片栗粉	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 だいこん ぶなしめじ				590	17.4
15月	○	かしわパン ホキのバーベキューソース せんキャベツ ペイザンヌースープ	飲用牛乳 ホキ 鶏肉 ベーコン	柏パン 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ	根深ねぎ にんにく りんご レモン キャベツ にんじん たまねぎ はくさい かぶ				569	19.3
16火	○	ごはん はだけのおにくみそマヨ もやしのペッパーあえ やさいわん	飲用牛乳 大豆ミート みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ つきこんにゃく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん 緑豆もやし にら だいこん こまつな 根深ねぎ				625	15.9
17水	○	だいこんカレー コーンサラダ くだもの(みかん)	豚肉 粉チーズ 飲用牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん だいこん トマトピューレ キャベツ こまつな コーン みかん				681	12.6
18木	○	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 なめこのみそしる	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	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 なめこ				563	16.6
19金	○	ごはん とりやきハンバーグ だいこんサラダ スコッチプロス	飲用牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 卵 鶏肉	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 押麦	たまねぎ にんじん だいこん こまつな キャベツ にんにく はくさい				638	15.5
22月	○	ごはん さかなのおうごんやき ゆずドレサラダ とうじじる	飲用牛乳 メルルーサ みそ 豚肉	米 マヨネーズ 砂糖 油 つきこんにゃく	しょうが パセリ きゅうり キャベツ にんじん 緑豆もやし ゆず果汁 ごぼう れんこん かぼちゃ 根深ねぎ こまつな				577	17.6
23火	○	ごはん チーズタッカルビ チョレギサラダ わかめスープ	飲用牛乳 鶏肉 ピザチーズ 刻みのり 豆腐 カットわかめ	米 油 ジャガイモ 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ にら しょうが にんにく きゅうり りんご 緑豆もやし 根深ねぎ				610	17.4
24水	牛乳 コーヒー	えびクリームライス 野菜のマリネ レモンケーキ	コーヒー牛乳 鶏肉 調理用牛乳 えび 豆乳	米 米粒麦 油 小麦粉 豆乳クリームバター 砂糖 はちみつ	たまねぎ マッシュルーム ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン				708	12.7
25木	ジ ョ ア	くろざとうパン フライドチキン イタリアンサラダ ポテトスープ ココアムース	ショア 鶏肉 ベーコン パールアガー 調理用牛乳 クリーム	黒砂糖パン 片栗粉 上新粉 油 ジャガイモ 砂糖	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ たまねぎ にんじん エリンギ こまつな				624	15.6

* 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。

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 (μgRAE)	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	612	15.6	31.4	2.5	324	89	2.1	219	0.29	0.42	16	5.8

※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）