

# 1がつこんだてひょう

日付 曜日	牛 乳	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			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		
8 木	○	ごはん まつかぜやき こうはくなます ななくさじる	飲用牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 卵 みそ ちらしかまぼこ	米 パン粉 砂糖 ごま油 白ごま さといも	にんじん たまねぎ だいこん しいたけ かぶ こまつな かぶ葉 セリ	625	18.1
9 金	○	カレーライス イタリアンサラダ	豚肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ	632	13.3
13 火	○	さけとほうれんそうの クリームスパゲッティ かぼちゃサラダ	ベーコン さけ 調理用牛乳 粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ほうれんそう バセリ かぼちゃ コーン ブロッコリー	596	15.7
14 水	○	ごはん ジャンボしゅうまい チャブチエ わかめスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 カットわかめ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 油 はるさめ 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 ピーマン はくさい 赤ピーマン 黄ピーマン 根深ねぎ	611	16.7
15 木	○	ごはん たらのやさいあんかけ ほうれんそうのごまあえ こんさいじる	飲用牛乳 たら 生揚げ みそ	米 片栗粉 油 砂糖 白すりごま さつまいも	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれんそう ごぼう だいこん はくさい 根深ねぎ	586	16.7
16 金	○	マーボーどうふどん いどりサラダ くだもの(りんご)	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 飲用牛乳 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	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 キャベツ コーン りんご	619	15.6
19 月	○	ごはん はだけのおにくあまからに だいこんのあえもの 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 だいこん きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	617	16.9
20 火	○	ごはん しろみざかなのポテマヨやき ボパイソティー オニオンスープ	飲用牛乳 ホキ クリーム 調理用牛乳 ナチュラルチーズ ベーコン 鶏肉	米 ジャガイモ 油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん バセリ にんにく キャベツ コーン ほうれんそう マッシュルーム	598	17.4
21 水	○	ソフトフランスパン りんごのコンフィチュール コック・オー・ヴァン フレンチサラダ	飲用牛乳 鶏肉	ソフトフランスパン 砂糖 油 米粉	りんご にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー トマト缶 キャベツ きゅうり レモン	624	14.4
22 木	○	ごはん とうふのカレーに ごまみそあえ くだもの(みかん)	飲用牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 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 きゅうり キャベツ 緑豆もやし 根深ねぎ みかん	614	15.8
23 金	○	わかめごはん あつやきたまご あぶらあげのサラダ かぼちゃのみそしる	わかめご飯の素 飲用牛乳 豚ひき肉 卵 油揚げ みそ	米 油 砂糖 ごま油	切干だいこん にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ こまつな だいこん えのきだけ かぼちゃ 根深ねぎ	595	15.8
26 月	○	タコライス ABCスープ サーティーアンダギー	豚ひき肉 大豆ミートミンチ 粉チーズ 飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 調理用牛乳	米 米粒麦 油 ジャガイモ 砂糖 ABCマカロニ 小麦粉 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり こまつな セロリ	720	14.4
27 火	○	キムタクごはん とりにくのさんそくやき ちゅううかサラダ はるさめスープ	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 ハム 木綿豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	根深ねぎ キムチ たくあん にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん はくさい	644	17.1
28 水	○	もりおかじゅじゃめん ナムル がんづき	豚ひき肉 みそ 八丁味噌 飲用牛乳	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒砂糖 白ごま 黒ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ 根深ねぎ キャベツ こまつな	593	15.2
29 木	○	ごはん さけのちゃんちゃんやき ブロッコリーとコーンの おかかあえ いもだんごじる	飲用牛乳 さけ みそ 鶏肉	米 砂糖 豆乳クリーム/バター 片栗粉 ジャガイモ	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ ブロッコリー にんじん コーン しいたけ だいこん 根深ねぎ	575	20.4
30 金	○	とわだバラやきどん みそしる パインゼリー	豚肉 飲用牛乳 油揚げ みそ カットわかめ パールアガー	米 米粒麦 油 はちみつ 砂糖 片栗粉 さつまいも	たまねぎ にんじん はくさい りんご にんにく しょうが えのきだけ パインジュース	639	15.1

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	618	16.1	30.6	2.5	330	93	2.2	238	0.30	0.45	18	5.6

※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)