

2がつこんだてひょう

日 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月	○	ジャンバラヤ こめこマカロニスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 ウインナー 飲用牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト	米 米粒麦 油 ジャがいも 豆乳クリームバター 砂糖 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム トマトピューレ にんじん ほうれんそう りんご缶 パイン缶 桃缶	661	14.8
3火	○	いわしのかばやき こまつなとあぶらあげのにびたし とんじろ	飲用牛乳 いわし 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 こんにゃく ジャがいも	しょうが 緑豆もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん 根深ねぎ	630	18.4
4水	○	やきそば さつまいもパイ かいそうサラダ	豚肉 粉かつお あおのり 飲用牛乳 カットわかめ	油 ごま油 中華めん さつまいも 砂糖 ぎょうざの皮	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ 緑豆もやし ピーマン パイン缶 コーン きゅうり こまつな	603	14.2
5木	○	むぎごはん すきやきふうにも わふうサラダ くだもの(りんご)	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 米粒麦 ジャがいも しらたき 焼き麩 砂糖 油	にんじん はくさい 根深ねぎ キャベツ きゅうり りんご	608	16.4
6金	○	ごはん しろみざかなのカレーマヨやき ジャーマンポテト オニオンスープ	飲用牛乳 メルルーサ 豆乳 ベーコン 鶏肉	米 マヨネーズ 油 ジャがいも	たまねぎ パセリ にんにく しょうが にんじん コーン こまつな	579	16.8
9月	○	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 みそけんちんじる	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 こんにゃく ジャがいも	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 だいこん	578	16.4
10火	○	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
12木	○	ペペロンチーノ コーンフ레이크いり キャベツサラダ チョコケーキ	ベーコン えび 飲用牛乳 卵 調理用牛乳	オリーブ油 スパゲッティ 砂糖 コーンフ레이크 油 はちみつ 小麦粉 バター チョコチップ	にんにく とうがらし たまねぎ パセリ ぶなしめじ キャベツ にんじん ごぼう きゅうり こまつな	654	14.4
13金	○	ぶたにくのすきにどん わかたけじる	豚肉 豆腐 飲用牛乳 鶏肉 カットわかめ	米 米粒麦 油 つきこんにゃく 砂糖 でん粉	たまねぎ ごぼう はくさい 根深ねぎ たけのこ にんじん	576	19.0
16月	○	ミルクパン ムサカ クルトンいりサラダ ベジタブルスープ	飲用牛乳 豚ひき肉 調理用牛乳 ピザチーズ 鶏肉	ミルクパン ジャがいも 油 オリーブ油 バター 小麦粉 クルトン	たまねぎ トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが コーン こまつな	618	17.3
17火	○	ごはん さばのかんこくふうやき いそかあえ すずしろじる	飲用牛乳 さば 刻みのり 鶏肉	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉	にんにく しょうが 根深ねぎ キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ	579	17.6
18水	○	シーフードカレー カラフルサラダ	豚肉 いか えび 飲用牛乳	米 米粒麦 油 ジャがいも 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油	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 ブロッコリー 赤パプリカ	600	16.3
19木	○	ごはん おこのみバーグ あおなとこんさいのあえもの ビーフンスープ	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏肉 おかか 大豆ミートミンチ 卵 あおのり	米 パン粉 砂糖 油 ビーフン	たまねぎ キャベツ しょうが だいこん こまつな にんじん にんにく はくさい	614	15.9
20金	○	たれカツどん スキージル ぶどうゼリー	豚肉 飲用牛乳 豆腐 みそ パールアガー	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 さつまいも つきこんにゃく	キャベツ にんじん きゅうり しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ ぶどうジュース	687	14.3
24火	○	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 焼き竹輪 あおのり	米 油 ジャがいも 小麦粉 砂糖 つきこんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん 緑豆もやし ほうれんそう	651	15.5
25水	○	きなこトースト キャベツとぶたにくのスープに コールスローサラダ	きな粉 飲用牛乳 豚肉 豆腐	食パン マーガリン ざらめ糖 油 はるさめ 砂糖	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きゅうり コーン パセリ	563	15.6
26木	○	ゆかりごはん さかなのなたねむし きんぴらごぼう みそじる	飲用牛乳 ホキ 卵 豚肉 油揚げ みそ	米 油 マヨネーズ 砂糖 つきこんにゃく ジャがいも	しょうが ぶなしめじ パセリ ごぼう にんじん れんこん 葉ねぎ だいこん たまねぎ えのきたけ	610	18.4
27金	○	ハヤシライス ポテトのイタリアンサラダ フルーツミックスゼリー	豚肉 クリーム 飲用牛乳 パールアガー	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 ジャがいも 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 きゅうり グリーンピース レモン 桃缶 りんご缶	663	13.0

※ 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 (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	614	15.9	30.4	2.6	323	86	2.1	207	0.31	0.46	15	6.5

※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)