

4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 (%)
9月	○	カレーライス オニオンドレッシングサラダ	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 ほうれんそう コーン	633	13.1
10月	○	おせきはん とりにくのてりやき いそかあえ とんじる	あずき 飲用牛乳 鶏肉 刻みのり 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 片栗粉 こんにゃく ジャガイモ	しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん 根菜ねぎ	563	19.0
13月	○	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 砂糖 ざらめ糖 油 はるさめ	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	570	15.4
14月	○	ハヤシライス ポテトのイタリアンサラダ	豚肉 クリーム 飲用牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 ジャガイモ 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 グリーンピース きゅうり レモン	594	12.9
16月	○	マーボーどうぶとん いそどりサラダ	豚ひき肉 みそ 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 根菜ねぎ にら 緑豆もやし きゅうり キャベツ コーン	595	16.3
17月	○	むぎごはん さばのかんこくふうやき はくさいのごまあえ すずしるじる	飲用牛乳 さば 鶏肉	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま 白すりごま 片栗粉	にんにく しょうが 根菜ねぎ 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
20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
21月	○	チキンライス バイザンヌスープ フルーツポンチ	飲用牛乳 鶏肉 ベーコン 寒天	米 油 ジャガイモ 砂糖	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ かぶ かぶ葉 りんご缶 桃缶 バイン缶	576	13.5
22月	○	ごはん さけのみそマヨやき ごまドレッシングサラダ よしのじる	飲用牛乳 さけ みそ 油揚げ 豆腐	米 マヨネーズ 練りごま ごま 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ だいこん 緑豆もやし 赤ピーマン ほうれんそう しいたけ こねぎ	585	19.8
23月	○	くろざとうパン はるやさいのクリームに ビーンズサラダ	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ ひよこまめ	黒砂糖パン 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ パセリ プロッコリー	574	15.9
24月	○	ゆかりごはん 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	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 ジャガイモ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな にんにく 根菜ねぎ 葉ねぎ ごぼう だいこん	560	16.7
27月	○	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 ジャガイモ 砂糖 つきこんにゃく 小麦粉	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
28月	○	あんかけやきそば わかめスープ パインゼリー	豚肉 飲用牛乳 豆腐 カットわかめ パールアガー	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい 根菜ねぎ 緑豆もやし チンゲンサイ パインジュース	575	15.9
30月	○	たけのこごはん ししゃもフライ だいすのいそに ぐだくさんじる	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも 大豆 ひじき かまぼこ 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 パン粉	にんじん たけのこ さやえんどう ぶなしめじ 根菜ねぎ ほうれんそう	589	17.0

※ 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	593	16.0	31.2	2.5	333	93	2.2	232	0.28	0.45	14	6.7

※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）