

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 牛肉 豚肉 豆腐 ひじき みそ	米 パン粉 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 にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ	628	16.8
5月	○	ごはん はだけのおにくマヨネーズふうみ もやしのペッパーあえ 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 マヨネーズ ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん レモン 緑豆もやし にら こまつな	649	16.3
6火	○	ねりまスパゲティ バジルドレッシングサラダ パンフキンケーキ	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	664	15.5
7水	○	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 ざらめ糖 小麦粉 砂糖 油	パセリ しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ フロッコリー りんご	610	14.8
8木	○	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 ほうれんそう にんじん しいたけ かぶ かぶ菜	567	17.5
9金	○	キムチチャーハン てつくりジャンボぎょうざ わかめスープ くだもの(みかん)	豚肉 飲用牛乳 鶏肉 豆腐 カットわかめ	米 米粒麦 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮 油	にんにく にんじん 根深ねぎ キムチ 葉ねぎ キャベツ にら しょうが だけのこ はくさい みかん	672	14.4
13火	○	たれカツどん みそしる ぶどうゼリー	豚肉 飲用牛乳 豆腐 油揚げ みそ パールアガー	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ ぶどうジュース	682	14.7
14水	○	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	ミルクパン バター 油 砂糖 じゃがいも	えのきたけ パセリ キャベツ きゅうり コーン 赤パプリカ たまねぎ セロリ にんじん はくさい ほうれんそう	571	19.8
15木	○	ごはん とうふのカレーに こまみそあえ くだもの(かき)	飲用牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 練りごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ 緑豆もやし きゅうり キャベツ 根深ねぎ 柿	681	14.3
16金	○	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	586	15.7
19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
20火	○	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 ゆうやけゼリー	飲用牛乳 もみのり 豚ひき肉 大豆 さつまいも 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 キャベツ さやいんげん きゅうり ほうれんそう にんじんジュース りんごジュース	630	14.0
21水	○	ビーフカレー カラフルサラダ	牛肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 じゃがいも バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 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 フロッコリー 赤パプリカ	605	14.0
22木	○	ゆかりごはん たまごやき あぶらあげのサラダ みそしる	飲用牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ カットわかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ しいたけ 葉ねぎ キャベツ にんじん こまつな 根深ねぎ	597	17.4
23金	○	ごはん かつおのあげに わふうサラダ やさしいわん	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 ほうれんそう	592	18.4
26月	○	チキンライス バイザンヌスープ サイダーパンチ	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン 寒天	米 油 豆乳クリームバター じゃがいも 砂糖 炭酸飲料	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 かぶ菜 りんご缶 もも缶 みかん缶	589	13.0
27火	○	ぶたどん わかたけじる	豚肉 飲用牛乳 豆腐 カットわかめ 鶏肉	米 米粒麦 油 つきこんにゃく 砂糖	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう 根深ねぎ だけのこ	564	21.8
28水	セレクト	あおのりしらすトースト かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ	しらす ピザチーズ あおのり 鶏肉 調理用牛乳 クリーム	食パン マヨネーズ じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 油	りんごジュース ぶどうジュース たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 緑豆もやし きゅうり ごぼう	573	13.8
29木	○	さいことうふどん きくらげのスープ もものパンナコッタ	豆腐 飲用牛乳 調理用牛乳 豚肉 クリーム アガー	米 米粒麦 片栗粉 ごま油 油 砂糖	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 桃缶	673	14.6
30金	○	ごはん さんまのボーボーやき やさしいおひたし さといものみそしる	飲用牛乳 鶏ひき肉 卵 みそ さんますり身 豚肉 豆腐	米 パン粉 片栗粉 こんにゃく さといも 砂糖	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 ごぼう	601	18.2

※ 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	618	15.9	30.6	2.6	329	96	2.4	230	0.28	0.44	19	6.6

※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）