１１がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	 たんぱく質(%)
2 月	○	さつまいもごはん とりにくのてりやき ほうれんそうのごまあえ えのきととうふのみそしる	飲用牛乳　鶏肉　豆腐　油揚げ みそ	米　もち米　さつまいも　砂糖 片栗粉　白すりごま	しょうが　ほうれんそう　にんじん キャベツ　たまねぎ　えのきたけ 根深ねぎ	594	17.1
4 水	○	さけとほうれんそうの クリームスパゲティ フレンチサラダ くだもの(みかん)	ベーコン　さけ　調理用牛乳 粉チーズ　飲用牛乳	スパゲティ　オリーブ油　油　バター 小麦粉	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　パセリ コーン　かぼちゃ　ブロッコリー　みかん	608	15.7
5 木	○	ごはん さかなのあずまに いそかあえ かぶのすましじる	飲用牛乳　たら　刻みのり 鶏肉　豆腐	米　片栗粉　砂糖　白ごま　油	緑豆もやし　キャベツ　にんじん ほうれんそう　かぶ　かぶ葉　根深ねぎ	593	16.7
6 金	○	バターライス ハッシュドビーフ イタリアンサラダ	飲用牛乳　牛肉　クリーム	米　米粒麦　バター　油　ざらめ糖 小麦粉　砂糖	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　きゅうり　コーン　赤パプリカ	643	13.3
9 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　竹輪　あおのり	米　油　じゃがいも　つきこんにゃく 砂糖　小麦粉	しょうが　にんじん　たまねぎ さやいんげん　緑豆もやし　コーン ほうれんそう	641	15.9
10 火	○	わかめごはん あつやきたまご きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	わかめご飯の素　飲用牛乳 卵　豚肉　みそ	米　油　砂糖　つきこんにゃく	切干しだいこん　にんじん　たまねぎ こねぎ　ごぼう　れんこん　えのきたけ だいこん　かぼちゃ　根深ねぎ　葉ねぎ	576	16.6
11 水	○	やきにくチャーハン レタススープ オレンジゼリー	卵　豚肉　飲用牛乳　鶏肉 パールアガー	米　油　ごま油　砂糖　じゃがいも	にんじん　しょうが　にんにく　根深ねぎ たまねぎ　レタス　こまつな オレンジジュース	590	15.8
12 木	○	カレーうどん キャラメルポテト おひたし	豚肉　飲用牛乳	うどん　油　砂糖　片栗粉　さつまいも 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 緑豆もやし　コーン　こまつな	567	13.7
13 金	○	ごはん さけのチーズやき やさいのようふういため コンソメスープ	飲用牛乳　さけ　ピザチーズ ベーコン　鶏肉	米　油　パン粉　じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　赤ピーマン　セロリ 黄ピーマン　にんにく　にんじん　コーン キャベツ　ほうれんそう　はくさい	575	17.9
16 月	○	きなこトースト ポークビーンズ キャベツとコーンのソテー	きな粉　飲用牛乳　豚肉　大豆	食パン　マーガリン　ざらめ糖　油 じゃがいも　砂糖　バター　小麦粉	にんにく　たまねぎ　にんじん マッシュルーム　キャベツ　コーン	581	14.3
17 火	○	むぎごはん すきやきふうにもの わふうサラダ くだもの（りんご）	飲用牛乳　牛肉　豆腐	米　米粒麦　油　じゃがいも　しらたき 麸　砂糖	にんじん　はくさい　根深ねぎ　キャベツ きゅうり　りんご	588	17.5
18 水	○	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　ほうれんそう はくさい	572	13.2
19 木	○	ごはん さかなのもみじやき カルシウムサラダ みそしる	飲用牛乳　たら　ちりめんじゃこ ひじき　ツナ　油揚げ　みそ	米　マヨネーズ　白すりごま　砂糖　油 さつまいも	にんじん　たまねぎ　キャベツ　こまつな えのきたけ	615	17.0
20 金	○	チキンカレーライス コーンフレークいりサラダ フルーツミックスゼリー	鶏肉　大豆　飲用牛乳 パールアガー	米　米粒麦　油　じゃがいも　バター 小麦粉　コーンフレーク　はちみつ　砂糖	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん セロリ　コーン　トマト缶　キャベツ きゅうり　ほうれんそう　ごぼう　桃缶 みかん缶	660	13.0
25 水	○	マーボーどうふやきそば さっぱりちゅうかあえ	豚肉　みそ　豆腐　飲用牛乳	中華めん　油　砂糖　片栗粉　ごま油 はるさめ　白すりごま	にんにく　しょうが　しいたけ　にんじん にら　根深ねぎ　きゅうり　緑豆もやし	582	17.5
26 木	○	ゆかりごはん ししゃもフライ ねりまサラダ みそしる	飲用牛乳　ししゃも　豆腐 カットわかめ　みそ	米　小麦粉　パン粉　油　砂糖　じゃがいも	キャベツ　だいこん　こまつな　にんじん たまねぎ　根深ねぎ	590	13.4
27 金	○	ドリア アップルドレッシングサラダ ABCスープ	鶏肉　調理用牛乳　クリーム ピザチーズ　飲用牛乳　ベーコン	米　バター　油　小麦粉　じゃがいも 砂糖　ABCマカロニ	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム パセリ　キャベツ　緑豆もやし　コーン りんご　にんにく　ほうれんそう　セロリ	625	13.2
30 月	○	ごはん ねりまキャベツたっぷり ミートローフ ジャーマンポテト ようふうスープ	飲用牛乳　豚肉　豆腐　ベーコン 鶏肉	米　パン粉　マヨネーズ　油　じゃがいも 片栗粉	キャベツ　にんじん　コーン　しょうが グリンピース　たまねぎ　パセリ にんにく　はくさい　根深ねぎ　こまつな	625	16.6

※　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	601	15.4	30.5	2.5	325	87	2.1	232	0.27	0.45	18	6.4

※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)