

| 実施日 日 曜 | 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 (%) |
| 1 木 | とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 高野豆腐とお野菜のみそ汁 | 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 いらこ とり肉 高野豆腐 みそ | 米 もち米 バター パン粉 片栗粉 ごま油 油 | コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん キャベツ しめじ | 580 | 16.6 |
| 2 金 | 豚肉炒飯 牛乳 トックスープ 開口笑 | 豚肉 牛乳 豆腐 卵 | 米 大麦 油 トック ごま油 小麦粉 米粉 砂糖 白ごま | ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 にんにく 生姜 干しいたけ 白菜 チンゲンサイ | 625 | 13.2 |
| 5 月 | 大豆入りドライカレー 牛乳 カラフルソテー おかしなお菓子な半熟目玉焼き | 豚ひき肉 大豆 牛乳 寒天 | 米 大麦 オリーブ油 油 米粉 カルピス | にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ もやし コーン 赤ピーマン 桃缶 | 626 | 13.7 |
| 6 火 | 麦ご飯 牛乳 ししゃもの南部焼き ひじきと枝豆の炒り煮 切干大根とわかめの味噌汁 | 牛乳 ししゃも ひじき 油揚げ いらこ わかめ みそ | 米 大麦 米粉 白ごま 黒ごま 油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 | にんじん 枝豆 切干大根 たまねぎ ねぎ | 570 | 18.7 |
| 7 水 | 味噌五目肉うどん 牛乳 2色天ぷら (かぼちゃ・ちくわ) | 豚肉 油揚げ みそ 牛乳 竹輪 青のり | うどん 油 米粉 | にんじん たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜 かぼちゃ | 647 | 16.2 |
| 8 木 | わかめご飯 牛乳 野菜の甘みそ和え じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 | わかめご飯の素 牛乳 みそ 豚肉 高野豆腐 | 米 大麦 砂糖 油 ジャガ芋 | キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん | 567 | 15.0 |
| 9 金 | 【10日 中秋の名月 献立】 こぎつねご飯 牛乳 タラのにんにく味噌焼き 月見団子汁 | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 たら みそ | 米 大麦 油 砂糖 白玉粉 上新粉 里芋 | にんじん さやえんどう にんにく ねぎ 大根 しめじ こねぎ | 533 | 19.8 |
| 12 月 | 麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の梅おかか和え さつま汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 いらこ みそ | 米 大麦 砂糖 油 こんにゃく さつま芋 | 生姜 にんにく キャベツ にんじん もやし 小松菜 練り梅 ごぼう 大根 ねぎ | 561 | 17.0 |
| 13 火 | きびご飯 牛乳 アジの南蛮漬け 五目豆 じゃがいものみそ汁 | 牛乳 あじ 大豆 いらこ みそ | 米 きび 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガ芋 | にんじん たまねぎ こねぎ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ | 593 | 18.0 |
| 14 水 | カラフルピラフ 牛乳 ペンネソテー うずらと野菜のスープ | ウインナー 牛乳 豚ひき肉 うずら卵 豆腐 ベーコン | 米 大麦 油 バター 砂糖 マカロニ 片栗粉 ごま油 | たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく トマト缶 ピーマン キャベツ | 550 | 14.0 |
| 15 木 | 麦ご飯 牛乳 さばのねぎみそかけ 野菜きんぴら かきたまきのこ汁 | 牛乳 さば みそ 竹輪 卵 | 米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉 | ねぎ ごぼう にんじん れんこん しめじ えのきたけ 干しいたけ 小松菜 | 576 | 18.5 |
| 16 金 | はちみつレモントースト 牛乳 コーンサラダ ミネストローネ | 牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 | 食パン バター はちみつ 砂糖 油 ジャガ芋 | レモン キャベツ にんじん コーン きゅうり にんにく セロリー たまねぎ トマト缶 パセリ | 502 | 16.3 |
| 20 火 | 雑穀ご飯 牛乳 白身魚の西京焼き 三色煮びたし 畑汁 | 牛乳 たら みそ 豆腐 | 米 大麦 きび あわ 黒ごま 砂糖 油 こんにゃく | にんにく 生姜 小松菜 にんじん もやし ねぎ ごぼう 大根 | 503 | 19.7 |
| 21 水 | 麦ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 厚揚げとねぎのそぼろ煮 もやしと小松菜の生姜炒め | 牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 かつお節 厚揚げ 豚ひき肉 | 米 大麦 白ごま 砂糖 油 片栗粉 | 生姜 にんじん ねぎ もやし 小松菜 | 595 | 17.9 |
| 22 木 | 鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 わかめサラダ シャインマスカット | ベーコン 鮭 豆乳 チーズ 牛乳 わかめ | スパゲティ オリーブ油 油 米粉 砂糖 | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり ぶどう | 634 | 17.2 |
| 26 月 | 中華丼 牛乳 ビーフンスープ パインゼリー | 豚肉 いか なるとうずら卵 牛乳 とり肉 寒天 | 米 大麦 油 片栗粉 ごま油 ビーフン 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ パインアップル缶 | 592 | 15.7 |
| 27 火 | いわしのかば焼き丼 牛乳 ぶどう豆 金時汁 | いわし 牛乳 大豆 いらこ とり肉 みそ | 米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつま芋 | 生姜 ごぼう 大根 にんじん | 643 | 18.2 |
| 28 水 | 秋の花ご飯 牛乳 擬製豆腐 土佐和え 根菜のみそ汁 | 小豆 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 青のり かつお節 いらこ 油揚げ みそ | 米 もち米 油 砂糖 | 枝豆 にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 れんこん ねぎ | 548 | 17.7 |
| 29 木 | もち麦ご飯 牛乳 ホッケのみりん焼き 野菜のごま炒め ジャガべえ汁 | 牛乳 ほっけ 油揚げ ベーコン みそ いらこ | 米 もち麦 油 砂糖 白ごま ジャガ芋 こんにゃく バター | にんじん もやし 小松菜 たまねぎ パセリ | 542 | 18.6 |
| 30 金 | ミルクパン 牛乳 お豆のキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ | 牛乳 豚ひき肉 クリーム 卵 大豆 レンズ豆 チーズ とり肉 | ミルクパン 油 砂糖 | たまねぎ にんじん ピーマン パセリ きゅうり キャベツ レモン にんにく 生姜 コーン | 585 | 18.8 |

※ 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。 ※給食回数20回

| 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 | 579 | 17.0 | 30.6 | 2.0 | 351 | 89 | 2.3 | 213 | 0.25 | 0.41 | 11 | 5.0 |
| 基準値 | 650 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |

【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年度版では、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(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。

| 7月使用食材産地 | | | | | | | | | | | | | |
|----------|--------|------|-----|------|-----|-------|--------|-------|-----|---------|-----|--------|------|
| 牛乳 | 北海道、秋田 | 米 | 秋田県 | 卵 | 茨城県 | 鶏肉 | 岩手県 | 豚肉 | 茨城県 | 油揚げ | 千葉県 | 糸こんにゃく | 群馬県 |
| | 東京、群馬 | 押麦 | 福井県 | あわ | 岩手県 | 赤・白味噌 | 長野・岩手県 | 大豆 | 北海道 | 鶏卵 | 茨城県 | グリンピース | 北海道 |
| | 岩手、青森 | 鰹厚削り | 静岡県 | 煮干し | 広島県 | ししゃも | ノルウエー | 生わかめ | 三陸産 | ちりめんじゃこ | 兵庫県 | 小玉すいか | 神奈川県 |
| | 宮城、山梨 | 生姜 | 高知県 | にんにく | 青森県 | 玉葱 | 兵庫県 | 赤ピーマン | 茨城県 | 小松菜 | 埼玉県 | ズッキーニ | 長野 |

【給食費の引き落としについて】

9月の引き落としは、5日(月)と15日(木)です。残高のご確認をお願いいたします。