

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I利キー たんぱく質
				赤：血や肉・骨や歯をつくる	黄：熱や力のもとになる	緑：体の調子をととのえる	
1	木	○	豚肉のしょうが焼き 大根サラダ みそ汁	牛乳・豚肉	米・さつまいも なたね油・砂糖	にんじん・赤ピーマン・ だいこん・たまねぎ・しょうが	664kcal 25.5g
2	金	○	ゆかりご飯 五目きんぴら みそ汁 くだもの	牛乳・豚肉・油揚げ	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・いんげん・しょうが ごぼう・だいこん・たまねぎ キャベツ・河内晩柑	687kcal 21.9g
7	水	○	ポークカレーライス わかめサラダ	牛乳・わかめ・豚肉	米・じゃがいも・砂糖 小麦粉・バター・なたね油	かぼちゃ・しょうが・にんにく たまねぎ・なす・もやし	729kcal 23.2g
8	木	○	家常豆腐 野菜の塩おろし くだもの	牛乳・厚揚げ・豚肉	米・くず粉・かたくり粉 砂糖・なたね油	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・キャベツ・甘夏	639kcal 23.4g
9	金	○	ホッケの開き 七草大根のゆで煮 みそ汁	牛乳・ホッケ・油揚げ	米・さつまいも 砂糖・なたね油	にんじん・七草大根・ごぼう だいこん・たまねぎ	611kcal 26.6g
12	月	○	西作月飯 わかめスープ	牛乳・わかめ・豚肉	米・じゃがいも かたくり粉・なたね油	にんじん・ピーマン・たまねぎ しょうが	676kcal 23.9g
13	火	○	厚揚げと野菜の煮もの かおでんが 揚げサラダ	牛乳・鶏肉・厚揚げ	米・砂糖・なたね油	にんじん・いんげん・もやし だいこん・ごぼう・キャベツ	630kcal 26.2g
14	水	○	しょうが肉じゃが 野菜のおかおろし くだもの	牛乳・豚肉・粉かお	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・いんげん・こまつな たまねぎ・だいこん・もやし 甘夏	618kcal 20.9g
15	木	○	大泉のパン 魚のラビコットソース 青のりポテト 野菜スープ	牛乳・マカジキ 青のり・鶏肉	大泉のパン じゃがいも・砂糖・なたね油	にんじん・トマト缶・たまねぎ にんにく・キャベツ	668kcal 23.3g
16	金	○	さつま芋もじ みそワンタンスープ くだもの	牛乳・鶏肉 さつまあげ・豚肉	米・もち米・ワンタン皮 砂糖・なたね油	にんじん・いんげん・こまつな ごぼう・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・河内晩柑	623kcal 24.6g
19	月	○	四角豆腐 海藻サラダ くだもの	牛乳・わかめ 豆腐・豚肉	米・砂糖・ごま油 くず粉・なたね油	にんじん・こねぎ・もやし にんにく・しょうが・たまねぎ サンフルーツ	634kcal 28.4g
20	火	○	きなこ揚げパン スパイシーポテト とろろごぼうと野菜のスープ	牛乳・きなこ 鶏肉	コッパパン・じゃがいも かたくり粉・なたね油	にんじん・たまねぎ・こねぎ しょうが・キャベツ	619kcal 28.3g
21	水	○	キャロットライス 豚肉と根菜の煮物 魚寒天のサラダ	牛乳・糸寒天 豚肉・油揚げ	米・砂糖 なたね油	にんじん・だいこん ごぼう・もやし・たまねぎ	620kcal 21.0g
22	木	○	わかめご飯 てりやきチキン キャベツのサラダ みそ汁	牛乳・鶏肉 わかめ	米・さつまいも かたくり粉・砂糖・なたね油	にんじん・かぼちゃ にんにく・キャベツ だいこん・たまねぎ	600kcal 20.9g
23	金	○	ホキのみを焼き じゃがいもいため煮 みそ汁	牛乳・ホキ 厚揚げ	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・いんげん しょうが・ごぼう・だいこん キャベツ	614kcal 26.9g
26	月	○	カレーピラフ コーンポテトスープ みかんのジュレゼリー	牛乳・アカー 豚肉	米・じゃがいも 砂糖・なたね油	にんじん・にんにく たまねぎ・コーン みかんジュース	631kcal 22.4g
27	火	○	魚の大根おろしソース じゃがいもと根菜の煮物 みそ汁	牛乳・マルルーサ 油揚げ	米・じゃがいも かたくり粉・砂糖	にんじん・しょうが だいこん・ごぼう・たまねぎ	665kcal 27.8g
28	水	○	豆腐の中華風うま煮 だいこんとキャベツのピリカおろし くだもの	牛乳・豆腐・豚肉	米・なたね油 くず粉・ごま油・砂糖	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・だいこん・キャベツ・こまつな 河内晩柑	630kcal 26.1g
29	木	○	ミートソーススパゲティ ユールスロー サラダ	牛乳・米粉チーズ 豚肉	スパゲティ・オリーブ油 砂糖・小麦粉・バター	トマト缶・にんじん・にんにく しょうが・たまねぎ・キャベツ	632kcal 25.0g
30	金	○	ヒソごぼうご飯 ぶどう豆 さつま汁 くだもの	牛乳・鶏肉・大豆 油揚げ	米・もち米・さつまいも 砂糖・なたね油	にんじん・ごぼう・こねぎ だいこん・河内晩柑	647kcal 25.2g

一食あたり平均栄養摂取量および国の学校給食摂取基準

◆食材等の都合により、献立を変更する場合もございます。

	I利キー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加ゆめ (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
月平均(中学年)	642	24.9	20.1	324	2.5	211	0.39	0.43	21	2.3	4.5
低学年	530	20.0	17.1	300	2.0	150	0.30	0.40	20	2.0	4.0
中学年	640	24.0	20.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	2.5	5.0
高学年	750	28.0	23.5	400	4.0	200	0.50	0.50	26	3.0	6.0