

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			I和糖-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	月	○	カレーピラフ トマトスープ くだもの	牛乳 豚肉・鶏肉	米・じゃがいも なたね油・砂糖 かたくり粉	にんじん・ピーマン・トマト缶 にんにく・たまねぎ かぶらみかん	602kcal 20.6g
2	火	○	ご飯 メダイの焼きつけ 五目きんぴら みそ汁	牛乳・メダイ・豚肉	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・しょうが ごぼう だいこん たまねぎ	652kcal 25.7g
3	水	○	ポモドーロ 大根サラダ くだもの	牛乳 豚肉	スパゲッティ・オリーブ油 砂糖・なたね油	トマト缶・トマト にんじん にんにく・しょうが・だいこん・もやし なし	616kcal 23.3g
4	木	○	豚丼 野菜の酢みそあえ	牛乳・豚肉	米・砂糖 はちみつ・なたね油	にんじん・しょうが・たまねぎ だいこん・もやし	648kcal 22.2g
5	金	○	ご飯 家常豆腐 ひじきのサラダ	牛乳・豚肉 厚揚げ ひじき	米・砂糖・くず粉 なたね油・かたくり粉	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・こねぎ だいこん	642kcal 26.7g
8	月	○	ごきつね寿司 お月見だんご汁	牛乳・鶏肉・大豆 油揚げ・豆腐	米・もち米・さといも 砂糖・白玉粉	にんじん・ごぼう だいこん・こねぎ かぼちゃ	639kcal 23.2g
9	火	○	ご飯 さといものそば3者 はるさめごんぱんサラダ	牛乳・鶏肉	米・さといも・くず粉 ひんぱんはるさめ 砂糖なたね油	にんじん・赤ピーマン・こねぎ だいこん・もやし・しょうが	606kcal 23.5g
10	水	○	ご飯 マニッシュ豆腐 海藻サラダ くだもの	牛乳・豚肉 わかめ・豆腐	米・砂糖・ごま油 くず粉・かたくり粉・なたね油	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・こねぎ・だいこん ユーン・なし	652kcal 25.3g
11	木	○	大泉のパン 鶏肉のバーベキューソース おのりポテトピザみそ汁	牛乳・鶏肉・おのり	大泉のパン・はちみつ じゃがいも 砂糖なたね油	にんじん・こねぎ・しょうが にんにく・たまねぎ しょうが	604kcal 23.1g
12	金	○	ごぼうご飯 ホッケの開き 豆腐 鶏肉	牛乳・ホッケ・油揚げ 豆腐 鶏肉	米・もち米・くず粉 なたね油・砂糖	にんじん・ごぼう・こねぎ たまねぎ だいこん	630kcal 30.1g
16	火	○	ご飯 四角豆腐 野菜のナムル	牛乳 豆腐・豚肉	米・砂糖・くず粉 なたね油・ごま油	にんじん・こねぎ たまねぎ もやし・だいこん・にんにく・しょうが	614kcal 28.2g
17	水	○	わかめご飯 豚肉のすりやき おのりポテトサラダ みそ汁	牛乳・豚肉・わかめ	米・さつまいも・砂糖 なたね油	にんじん しょうが・だいこん もやし・ごぼう・たまねぎ	614kcal 25.8g
18	木	○	きなこ揚げパン ユーンポテト ピザだんごスープ	牛乳・鶏肉 きな粉	ユーンパン・じゃがいも 砂糖・なたね油・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ユーン しょうが だいこん しょうが	680kcal 29.4g
19	金	○	ご飯 魚の西京焼き じゃがいもいため煮 みそ汁	牛乳・キールサ・油揚げ	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・赤ピーマン・こねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	610kcal 25.9g
22	月	○	チキンカレーライス 大豆のサラダ	牛乳 鶏肉 わかめ 大豆	米・じゃがいも・バター 小麦粉・中砂糖・なたね油	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ もやし	721kcal 22.2g
24	水	○	ご飯 信田煮 豚汁 くだもの	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ 豚肉	米・砂糖 なたね油・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・ごぼう だいこん・こねぎ なし	679kcal 27.9g
25	木	○	さつまいもご飯 厚揚げと野菜の煮物 野菜のおかかみそ汁	牛乳・厚揚げ・粉かお 鶏肉	米・もち米 さつまいも 砂糖 なたね油	にんじん・ごぼう だいこん・もやし・ぶどう	647kcal 24.8g
26	金	○	ご飯 ホキのオニオンソース 七草大根の含め煮 みそ汁	牛乳・ホキ・油揚げ	米・さつまいも 砂糖・なたね油・かたくり粉	にんじん・しょうが たまねぎ ごぼう・だいこん・七草だいこん	698kcal 25.5g
29	月	○	ご飯 肉じゃがトマト煮 糸かんてんのサラダ	牛乳 糸かんてん 豚肉・油揚げ	米・じゃがいも オリーブ油・砂糖	にんじん・トマト缶 たまねぎ・にんにく・もやし	612kcal 20.3g
30	火	○	豚肉のしょうが焼き じゃがいものサラダ みそ汁	牛乳・わかめ・豚肉	米・さつまいも 砂糖 なたね油	にんじん・しょうが もやし ごぼう・だいこん たまねぎ	624kcal 26.6g

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和糖- (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖A (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
9月平均(中学年)	639	25.0	19.6	324	2.6	213	0.37	0.43	13	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