

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			エネルギーたんぱく質
				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	
4	火	○	トマトミートソーススパゲッティ ツナドレッシングサラダ	牛乳・豚肉・ツナ	スパゲッティ・オリーブ油 砂糖・なたね油	にんじん・トマト缶・赤ピーマン にんにく・しょうが・たまねぎ・だいこん もやし	631kcal 26.2g
5	水	○	ご飯 信田煮の のペレシ くだもの	牛乳・鶏肉・油揚げ 豆腐	米・なたね油 さいも・砂糖・かたくり粉	にんじん・たまねぎ ごぼう・だいこん・みかん	679kcal 27.4g
6	木	○	とろごぼうご飯 ぶどう豆 みそワタンスープ	牛乳・鶏肉・大豆 豚肉	米・もち米・ワタ牛皮 砂糖	にんじん・ごぼう・にんにく しょうが・たまねぎ・もやし・こねぎ	629kcal 25.0g
7	金	○	メダイの塩焼き じゃがいもの甘煮 豆腐汁	牛乳・メダイ・油揚げ 豆腐	米・じゃがいも なたね油・くず粉	にんじん・だいこん たまねぎ・こねぎ	635kcal 27.8g
10	月	○	豆腐の中華風煮 もやしとわかめのサラダ	牛乳・豚肉・わかめ 豆腐	米・なたね油 くず粉・ごま油・砂糖	にんじん・こねぎ・にんにく しょうが・たまねぎ・もやし	620kcal 25.7g
11	火	○	ほうとううどん 大学イモ	牛乳・油揚げ 豚肉	うどん・さつまいも 水あめ・なたね油・ごま	にんじん・かぼちゃ だいこん・たまねぎ・こねぎ	675kcal 21.9g
12	水	○	ポークカレーライス みかんのジュワジュワゼリー	牛乳・豚肉・アガー	米・じゃがいも・砂糖 バター・小麦粉	にんじん・トマト缶 しょうが・にんにく・たまねぎ みかんジュース	717kcal 21.3g
13	木	○	ご飯 あじのからあげ セキ大根の旨煮 みそ汁	牛乳・あじ・油揚げ	米・さつまいも・砂糖 かたくり粉・なたね油	にんじん・セキ大根・ごぼう たまねぎ・だいこん	709kcal 29.5g
14	金	○	わかめご飯 肉じゃが 野菜のおひたし くだもの	牛乳・わかめ・豚肉 粉かつお	米・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・ごまっな たまねぎ・だいこん・ぶどう	619kcal 23.4g
17	月	○	厚揚げの味噌少め 大根サラダ	牛乳・厚揚げ・豚肉	米・じゃがいも・砂糖 かたくり粉・なたね油	にんじん・こねぎ・もやし しょうが・たまねぎ・だいこん	639kcal 24.2g
18	火	○	もみじご飯 豚肉と野菜の煮もの きんぎょ豆の旨煮	牛乳・鶏肉 大正金時 豚肉	米・さいも なたね油・砂糖	にんじん・だいこん ごぼう・たまねぎ・かき	618kcal 23.8g
19	水	○	豆腐 四川豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳・豆腐・豚肉	米・なたね油・砂糖 くず粉・ごま油	にんじん・こねぎ・たまねぎ しょうが・にんにく・キャベツ・だいこん	632kcal 27.8g
20	木	○	大泉のパン お魚のラビョットソース 野菜スープ くだもの	牛乳・かじき・鶏肉	大泉のパン じゃがいも・なたね油	にんじん・トマト缶・たまねぎ にんにく・キャベツ・みかん	618kcal 29.8g
21	金	○	ひじきご飯 ごぼうの揚げ煮 さつまいも	牛乳・鶏肉 ひじき・油揚げ	米・もち米・さつまいも 砂糖・かたくり粉・なたね油	にんじん・こねぎ ごぼう・たまねぎ・だいこん	657kcal 21.2g
25	火	○	ホキのマリアナリス 大根の甘酢あん みそ汁	牛乳・ホキ	米・じゃがいも・砂糖 かたくり粉・なたね油	にんじん・かぼちゃ・ごぼう しょうが・だいこん・たまねぎ	640kcal 22.5g
26	水	○	豆腐 焼き肉 みそ汁	牛乳・豚肉	米・さつまいも なたね油・砂糖	にんじん・ピーマン・キャベツ たまねぎ・にんにく・ごぼう・だいこん	624kcal 25.6g
27	木	○	ご飯 さといものもろ煮 野菜のおかかあん くだもの	牛乳・鶏肉 粉かつお	米・さいも・くず粉 なたね油・砂糖	にんじん・こねぎ・ごまっな しょうが・だいこん・もやし・みかん	602kcal 24.6g
28	金	○	カレーピラフ コーンポテトスープ くだもの	牛乳・豚肉・鶏肉	米・じゃがいも なたね油	にんじん・にんにく たまねぎ・コーン・かき	611kcal 22.1g

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がございます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加糖 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
11月平均(中学年)	642	25.0	18.9	313	2.5	243	0.39	0.48	19	2.3	4.8
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