

日	曜日	牛乳	こんだて	おもな食品とはたらき			1人1日 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	
2	月	○	ちらし寿司 メダイの塩焼き まよネ汁	牛乳・鶏肉 メダイ・油揚げ・のり	米・もち米・なたね油 さつまいも・砂糖	にんじん・たまねぎ ごぼう・だいこん・いんげん	639kcal 29.1g
3	火	○	ご飯 家常豆腐 もやしわかめのサラダ	牛乳・豚肉 生揚げ・わかめ	米・砂糖 くず粉・なたね油	にんじん・にんにく・しょうが キャベツ・たまねぎ・もやし 大豆	632kcal 25.5g
4	水	○	トマトミートソーススパゲッティ キャベツのサラダ	牛乳・豚肉	スパゲッティ・オリーブ油 なたね油・砂糖	にんじん・トマト缶・にんにく しょうが・たまねぎ・キャベツ だいこん	629kcal 24.9g
5	木	○	ポークカレーライス くだもの	牛乳・豚肉	米・じゃがいも バター・小麦粉・中砂糖	にんじん・にんにく・しょうが トマト缶・たまねぎ・ポーンカン	705kcal 21.1g
6	金	○	わかめご飯 五目きんぴら みそ汁 くだもの	牛乳・豚肉 生揚げ・わかめ	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・キャベツ・たまねぎ スイートポテリング	642kcal 22.7g
9	月	○	ご飯 塩肉じゃが ほうろくサラダ くだもの	牛乳・油揚げ 豚肉	米・じゃがいも ほうろく・パン・砂糖	にんじん・たまねぎ もやし・だいこん・いちご	642kcal 22.1g
10	火	○	ヒレごぼうご飯 ホキのみそ焼き 豆腐汁	牛乳・ホキ 鶏肉・豆腐	米・もち米・砂糖 なたね油・くず粉	にんじん・ごぼう・しょうが だいこん・たまねぎ	642kcal 29.1g
11	水	○	ご飯 マニボーン豆腐 野菜のナムル	牛乳・豚肉・豆腐	米・砂糖 くず粉・ごま油・ラー油	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・ねぎ・もやし・だいこん	629kcal 26.5g
12	木	○	きなこ揚げパン ジャーマンポテト 野菜のスープ	牛乳・きなこ ベーコン・鶏肉	コッペパン・じゃがいも なたね油・砂糖	にんじん・にんにく たまねぎ・キャベツ	623kcal 22.3g
13	金	○	キャロットライス 豚肉と野菜の煮物 豆野菜のおかかあえ くだもの	牛乳・鶏肉 豚肉・粉かお	米・砂糖 なたね油	にんじん・だいこん・たまねぎ ごぼう・もやし・大豆	610kcal 23.8g
16	月	○	ごきつね寿司 ぶどう豆 みそワタンスープ	牛乳・大豆・豚肉 油揚げ	米・もち米・砂糖 ワタンスープ・なたね油	にんじん・ごぼう・にんにく しょうが・たまねぎ・もやし	639kcal 24.3g
17	火	○	肉豆腐 大根サラダ くだもの	牛乳・豆腐・豚肉	米・砂糖 なたね油	にんじん・たまねぎ・河内脱脂 もやし・だいこん	608kcal 26.7g
18	水	○	みそラーメン コーンソーテー	牛乳・豚肉	中華めん・ごま油 練りごま・なたね油	にんじん・にんにく・しょうが たまねぎ・もやし・ねぎ・キャベツ	639kcal 27.3g
19	木	○	アジの火焼きづけ 切干大根の含め煮 みそ汁	牛乳・アジ・油揚げ	米・砂糖・なたね油 さつまいも	にんじん・切干大根 ごぼう・だいこん・たまねぎ	643kcal 28.2g
20	金	○	カレーピラフ コーンポテト 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・いちご	614kcal 21.7g
23	月	○	お赤飯 鶏肉のピリカラ揚げ お豆トッピング サラダ 五目汁	牛乳・ささげ・鶏肉 油揚げ・豆腐	米・もち米・ごま なたね油・米粉・お餅	にんじん・しょうが だいこん・たまねぎ・もやし	739kcal 27.6g

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。

	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩 (g)	食物繊維 (g)
						A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
3月平均(中学年)	642	25.2	19.7	323	2.5	235	0.52	0.48	31	2.3	4.3
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