

実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		17歳以上 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3月	セルフカレーミートサンド フレンチサラダ クリームシチュー 牛乳	豚肉 鶏肉 いんげんまめ	粉チーズ 牛乳 クリーム	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり スイートコーン缶詰 グリーンピース	砂糖 食パン じゃがいも 薄力粉 シエルマカロニ	油 有塩バター	710	18.1	41.6	3.1
4火	<今月のお米> 岩手県産ひとめぼれ いかのチリソース さつま汁 蒸しとうもろこし 牛乳	いか 豚肉 米みそ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	米 でん粉 砂糖 さつまいも	油 揚げ油 ごま油	783	17.9	21.8	2.7
5水	麻婆なす豆腐丼 じゃことキャベツのサラダ フルーツポンチ (リクエスト) 牛乳	豚肉 大豆ミートミンチ 豆腐 八丁味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ なす 干しいたけ キャベツ れんこん パイン 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	822	16.4	22.4	2.8
6木	枝豆ご飯 こんにやくと人参のごみそ炒め ワンタンスープ 牛乳	米みそ 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん	むきえだまめ しょうが にんにく きくらげ キャベツ 緑豆もやし ねぎ	米 麦 つきごんにやく 砂糖 ウェーブワンタン	油 炒りごま すりごま ごま油	621	13.4	23.0	2.0
7金	混ぜこみちらしずし 鶏の唐揚げ (リクエスト) 七タ汁 メロン 牛乳	鶏肉 油揚げ	刻みのり 牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	干しいたけ ねぎ かんぴょう れんこん にんにく しょうが だいこん メロン	七分つき米 もち米 薄力粉 でん粉 ひやむぎ 星麩	油 揚げ油	872	15.6	34.7	3.9
10月	わかめご飯 千草焼き もやしとニラの炒め物 なすの味噌汁	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 豚肉 米みそ	わかめご飯の素 牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん にら	干しいたけ ねぎ えのきたけ にんにく しょうが 緑豆もやし ほんしめじ たまねぎ スイートコーン なす	米 麦 砂糖	油 炒りごま	708	16.4	26.4	3.1
11火	夏野菜カレー キャベツのマリネ すいか 牛乳	豚肉	牛乳	トマト缶詰 にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり りんご 赤たまねぎ すいか	米 麦 小麦粉 砂糖	油 揚げ油	802	12.3	26.1	2.7
12水	キムチチャーハン(リクエスト) チャブチェ トックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん 青ピーマン ほうれんそう だいこん	にんにく ねぎ 干しいたけ はくさいキムチ たまねぎ きくらげ はくさい	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ 韓国もち(トック)	油 ごま油 炒りごま すりごま	831	15.5	26.4	3.4
13木	あわご飯 アジの竜田揚げ 野菜の薬味和え じゃがいもの味噌汁 牛乳	あじ 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 緑豆もやし きゅうり ねぎ だいこん たまねぎ	米 あわ でん粉 じゃがいも	揚げ油 ごま油	746	17.5	27.6	2.3
14金	豚丼 わかめと卵のスープ オレンジゼリー 牛乳	豚肉 鶏卵	牛乳 カットわかめ 粉寒天	にんじん	しょうが たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 麦 砂糖 はちみつ でん粉	油 炒りごま ごま油	757	16.3	23.4	2.9
18火	炒り玄米ご飯 鶏の山椒焼き 切干大根の炒め物 キャベツの味噌汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 糸削り 生揚げ 米みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	しょうが 切干しだいこん キャベツ ぶなしめじ ねぎ	米 玄米 砂糖	ごま油 炒りごま	718	17.9	31.2	12.1
19水	<沖縄郷土料理献立> ししじゅーしー ゴーヤーチャンプルー 沖縄もずくのスープ 牛乳	豚肉 豆腐 花かつお 鶏卵 鶏肉	刻み昆布 牛乳 もずく	にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ 緑豆もやし にがうり えのきたけ たけのこ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉	油	658	18.5	32.4	3.3
20木	味噌ラーメン ジャンボ揚げ餃子 フローズンヨーグルト 牛乳	豚肉 米みそ	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ 緑豆もやし ねぎ しょうが 干しいたけ	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 油 すりごま 揚げ油	810	16.8	34.1	3.4

※ 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13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	757	16.3	28.6	3.7	365	117	2.9	237	0.37	0.45	15	6.4
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
 ☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
 ☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

☆今月の産地
 北海道空知…七分つき米 五十嵐農園…きゅうり・赤たまねぎ・大根
 米…岩手県産ひとめぼれ(7/4) とうもろこし…和歌山県紀ノ川