



日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価				
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正 - (kcal)			
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
6	木	○	ごはん	ハヤシライス えだまめサラダ メロン	牛肉 ボンレスハム	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース きゅうり コーン 枝豆 メロン	米 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	663	22.3	21.1	2.2
7	金	○	わかめごはん	あじのごまネーズやき きりぼし大根のもの おじゃがもち汁 きよみれつ	あじとりにく さつまあげ 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ にんにく しょうが 大根 きよみれつ	米 麦 砂糖 おじゃがもち	白ごま サラダ油	677	27.9	18.1	2.6
10	月	○	むぎごはん	なまあげのそぼろあんかけ わふうサラダ わかたけ汁	生あげ とり肉 とうふ	牛乳のり わかめ	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ えのきたけ たけのこ	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油	633	25.9	21.3	2.2
11	火	○	肉うどん (ソフトめん)	たこのたこやき ポパイサラダ ひと口みかんゼリー	たこ かつお節 油あげ なた 豚肉	牛乳 ちりめん	ほうれん草 にんじん こまつな	もやし 長ねぎ	ソフトめん 砂糖	サラダ油 白ごま	642	27.0	18.1	2.1
12	水	○	ごはん	ししゃもいそベフライ なっとうあえ さわにわん かたぬきチーズ	豚肉 納豆	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	ごぼう 大根 えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ	米	白ごま サラダ油	621	26.6	22.2	2.2
13	木	○	ごはん	ぎょうざ はるさめが マーボーとうふ	ハム とうふ 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	658	25.1	20.6	2.4
14	金	○	むぎごはん	いわしみそれに わかめサラダ とんじる りんご	いわし 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり コーン キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里いも	ごま油 白ごま サラダ油	635	26.4	17.2	2.4
17	月	○	むぎごはん	チンジャオロースー ちゅうかあえ たまごスープ プチトマト	牛もも肉 かまぼこ なた たまご	牛乳	にんじん ピーマン こまつな プチトマト	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 マロニー	サラダ油 ごま油 白ごま	676	27.9	21.1	2.6
18	火	○	ごはん	ユーリンチー ひじきごもくに けんちん汁	とりにく 大豆 とうふ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 長ねぎ たけのこ ごぼう 大根	米 片栗粉 砂糖 里いも	サラダ油	652	29.5	17.9	2.6
19	水	○	くろ食パン (ジャム)	手づくりポテトグラタン こまつなのガーリックソテー フルーツミックス	豚肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	パセリ こまつな	玉ねぎ にんにく もやし コーン 桃缶 みかん缶 パイン缶	黒食パン メープルシロップ じゃがいも 小麦粉 パン粉	サラダ油 バター オリーブ油	699	20.8	23.5	2.1
20	木	○	むぎごはん	さばのカレーやき いそかあえ ぐたくさんとうにゅう汁 アセロラゼリー	さば 豚肉 油あげ	牛乳 しらすのり	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ もやし ごぼう 大根 長ねぎ	米 麦 さつまいも とうにゅう	サラダ油	643	26.2	15.7	2.6
21	金	○	むぎごはん	あつやきたまご ごまあえ にくじゃが かみかみだいず	たまご 豚肉 大豆	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん さやいんげん	玉ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	白ごま サラダ油	630	27.2	18.0	1.8
24	月	○	ごはん	とりにくのピーナッツやき のりマヨあえ じゃがいものみそ汁	とりにく かまぼこ 油あげ	牛乳のり	ほうれん草	にんにく キャベツ れんこん もやし えのきたけ	米 はちみつ じゃがいも おふ	ピーナッツ ご ま油 白ごま	638	29.6	19.4	2.2
25	火	○	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)	ちばしゅうまい バンバンジー バナナ	とりささみ 豚肉 焼豚 なた	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり もやし 玉ねぎ コーン 長ねぎ バナナ	ちゅうかめん 砂糖	サラダ油 白ごま	603	27.7	16.1	2.4
26	水	○	むぎごはん	手づくりとうふハンバーグ イタリアンサラダ コンソメスープ	とうふ 豚肉 大豆 とりにく	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり 長ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター	644	26.8	18.2	2.0
27	木	○	ごはん	ポークカレー じゃここんぶサラダ ヨーグルトあえ	豚にく	牛乳 チーズ 昆布 ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 桃缶 みかん缶 パイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま	688	22.2	19.3	2.2
28	金	○	むぎごはん	さけのたつたあげ れんこんサラダ ごもく汁 メロン	さけ ハム とりにく 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが れんこん きゅうり キャベツ 長ねぎ 大根 メロン	米 麦 小麦粉 米粉 砂糖 里いも	サラダ油	663	26.7	18.9	2.1
給食回数 17 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量： 650kcal たんぱく質： 24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質： 19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量： 2.0g以下		月平均		651	26.2	19.2	2.3
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。														