



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		体のちよ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)
1	月	○	むぎごはん	とり肉のピーナッツやききりぼし大根のにつけえのきのみそ汁みかん	とり肉 さつまあげ 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	にんにく 大根 えのきたけ みかん	米 麦 はちみつ おふ	ピーナッツ ごま油 サラダ油	626 32.5 16.4 2.3	
2	火	○	五目ごはん	赤魚いちやばしのりマヨあえ ぶた肉と白菜のみそ汁	とり肉 赤魚 かまぼこ ぶた肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ キャベツ れんこん 白菜	米 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	623 33.2 19.7 2.4	
4	木	○	ごはん	えびとあつあげのうまにじゃここんぶサラダ肉まん まきはの朝ヨーグルト	あつあげ えび	牛乳 こんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん さやえんどう こまつな	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま	663 27.1 17.4 2.2	
5	金	○	ごはん	手作りコロッケ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	ぶた肉 たまご さつまあげ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	662 20.8 18.0 2.4	
8	月	○	むぎごはん	牛どんのぐ おかかあえ きりぼし大根のみそ汁 ひとくちりんごゼリー	牛肉 かつお節 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし 大根 長ねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油	628 25.2 18.1 2.4	
9	火	○	むぎごはん	あじのあげにちぐさあえ とりどせ汁 ヨーグルトソース	あじ 油あげ とり肉 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし しょうが ごぼう しめじ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	629 27.1 17.3 2.1	
10	水	○	ミートソース スパゲッティ	プレーンオムレツ コーンサラダ アセロラゼリー	たまご ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト	コーン キャベツ きゅうりにんにく 玉ねぎ セロリ	スパゲッティ 砂糖	サラダ油 オリーブ油 バター	660 27.1 22.4 2.0	
11	木	○	むぎごはん	すぶた きゅうりとじゃこのナムル ヨーグルトあえ	ぶた肉	牛乳 ちりめん ヨーグルト	にんじん ビーマン	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 桃缶 みかん缶 バイン缶	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	658 22.9 16.0 1.6	
12	金	○	ごはん	さけのオイネーズやきごまあえ なめこ汁 りんご	鮭 豆腐	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	なめこ 長ねぎ りんご	米 砂糖	白ごま マヨネーズ	628 24.8 22.1 2.3	
16	火	○	ごはん	ハヤシライス ダイスポテトサラダ パナナ	牛肉	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 パナナ	米 砂糖 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 バター マヨネーズ	696 20.1 24.9 1.9	
17	水	○	チキンライス	オムライスシート ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ さきさきチーズ	とり肉 たまご ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油	671 26.1 27.2 2.5	
18	木	○	黒食パン (ジャム)	手作りラザニア えだまめサラダ フルーツミックス	ぶた肉 ハム	牛乳 生クリーム チーズ	にんじん トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン 枝豆 桃缶 みかん缶 バイン缶	黒食パン 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油	671 24.1 19.8 2.2	
19	金	○	さつまいもごはん (ごましお)	さばのしおやき れんこんサラダ とんじる かみかみ大豆	さば ハム ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつま芋 黒米 砂糖 里芋	ごま サラダ油	627 29.1 18.8 2.6	
24	水	○	むぎごはん	まつかぜやき そくせきづけ 小松菜と油あげのみそ汁	とり肉 ぶた肉 大豆 豆腐 油あげ	牛乳	こまつな	長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根	米 麦 パン粉	サラダ油 白ごま	622 28.8 19.9 2.4	
25	木	○	さんさいうどん (ソフトめん)	手作りちやわんむし 五目きんぴら 黒ゴマプリン	たまご なると とり肉 さつまあげ 油あげ かまぼこ	牛乳	みつば にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう たけのこ れんこん さんさいミックス なめこ 長ねぎ	ソフトめん 砂糖	ごま油	654 28.2 19.2 2.4	
26	金	○	ごはん	ポークカレー わかめサラダ いりこナッツ	ぶた肉	牛乳 チーズ わかめ かえりにぼし	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 白ごま アーモンド	663 24.0 21.7 2.6	
29	月	○	ごはん (ぶりかけ)	大学いも ばいせんごまあえ おでん	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ のり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 黒ごま 白ごま	686 21.9 21.2 2.2	
30	火	○	ごはん	ぶりのてりやき ひじき五目に おじゃがもち汁 手作りみかんゼリー	ちくわ 大豆 ぶた肉 ぶり ゼラチン	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ 大根 長ねぎ ごぼう みかん缶	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油	667 26.2 18.0 2.2	
給食回数 18 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		652 26.1 19.9 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。												