



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	
			しゅしよく	ふくしよく	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類†-(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)
食塩相当量(g)											
1	火	○	むぎごはん	とりにくマーマレードやき ごまあえ けんちん汁 バナナ	とり肉 とうふ	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが にんにく ごぼう 大根 長ねぎ バナナ	米 麦 マーマレード 砂糖 里芋	白ごま サラダ油	618 26.9 13.0 2.1
2	水	○	さつまいも パン	ほきのレモンふうみやき こまつなとコーンのソテー ポトフ キウイフルーツ	ほき ベーコン ぶた肉 ウインナー	牛乳	こまつな にんじん パセリ	もやし コーン 玉ねぎ キャベツ 長ねぎ キウイフルーツ	さつまいもパン じゃがいも 砂糖	バター サラダ油	628 26.4 21.5 2.4
4	金	○	むぎごはん	牛どん(ぐ) ポパイサラダ えのきのみそ汁 一口りんごゼリー	牛肉 かつお節 とうふ	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	サラダ油 白ごま	636 26.0 19.4 2.4
7	月	○	むぎごはん	あじフライ きんぴらごぼう かぶのみそ汁 りんご	あじ さつまあげ 油あげ	牛乳	にんじん かぶ葉	ごぼう かぶりんご	米 麦 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	599 21.2 14.5 2.4
8	火	○	五目ごはん	あつやきたまご のりマヨあえ さわにわん かたぬきチーズ	とり肉 玉子 ぶた肉	牛乳 のり チーズ	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 大根 えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	646 26.2 25.3 2.5
9	水	○	ごはん	さんまのしおやき わふうサラダ くたくさんとうにゅう汁 みかん	さんま ぶた肉 油あげ とうにゅう	牛乳 のり	こまつな にんじん	えのきたけ ごぼう 大根 長ねぎ みかん	米 砂糖 さつま芋	サラダ油	643 26.1 21.5 1.8
10	木	○	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	金	○	ごはん	手作りカレーコロッケ ごぼうサラダ ぶた肉とはくさいのみそ汁	ぶた肉 たまご 油あげ	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン ごぼう きゅうり 白菜	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま	682 23.9 19.7 2.4
15	火	○	むぎごはん	さけのオイネーズやき かぼちゃのもの のっぺい汁	鮭 とり肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん こまつな	干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 片栗粉	マヨネーズ	655 24.6 20.0 1.9
16	水	○	むぎごはん	まんだいのこうみあげ キャベツとツナのサラダ きりぼし大根のみそ汁 ひと口みかんゼリー	まんだい ツナ とうふ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり 切干大根	米 麦 片栗粉 小麦粉	白ごま サラダ油	626 26.5 17.5 2.3
17	木	○	黒しよくパン (ツヤ)	手作りほうれん草グラタン きのこのサラダ フルーツミックス	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草	玉ねぎ コーン きゅうり えのきたけ 本しめじ にんにく レモン汁 桃缶 みかん缶 バイン缶	黒食パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	667 20.4 20.3 2.2
18	金	○	さつまいも ごはん	いわしのかばやき 切干大根のもの とん汁 かみかみ大豆	いわし とり肉 さつまあげ ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 切干大根 ごぼう 長ねぎ 大根	米 さつまいも 黒米 砂糖 片栗粉	ごま サラダ油 白ごま	666 28.0 19.6 2.5
21	月	○	むぎごはん	さばのごまみそやき 千草あえ むらくも汁 みかん	さば 油あげ なると とうふ たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし みかん	米 麦 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	618 27.4 18.4 2.3
22	火	○	むぎごはん	手作りとうふパスタ そくせきづけ 五目汁	とうふ とり肉 ぶた肉 大豆 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり しょうが	米 麦 小麦粉 きび糖 里芋	白ごま	628 29.3 16.8 2.4
24	木	○	ごはん	えびぎょうざ 1こ ちゅうかくらげサラダ マーボーとうふ ソファール元気ヨーグルト	えび とうふ ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	655 26.0 20.1 2.4
25	金	○	肉うどん (ソフトめん)	れんこんの手作りかきあげ ひじき五目に りんご	たまご ちくわ 大豆 ぶた肉 なると 油あげ	牛乳 ひじき	にんじん 糸みつば さやいんげん こまつな	れんこん 玉ねぎ ごぼう たけのこ 長ねぎ りんご	ソフトめん 小麦粉 砂糖	サラダ油	678 27.3 16.9 1.9
28	月	○	チキンライス	オムライスシート ビーンズサラダ キャベツとベーコンのスーフ カツムウエハース	とり肉 玉子 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	660 23.6 21.8 2.5
29	火	○	ごはん	ビーフカレー じゃここんぶサラダ ヨーグルトあえ	牛肉	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 バナナ みかん缶 バイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま ごま油	685 20.5 20.3 2.2
30	水	○	ごはん	手作りはるまき きゅうりともやしのナムル キムチなべ	ぶた肉 とうふ うずらたまご	牛乳	にんじん なら	しょうが たけのこ もやし きゅうり コーン えのきたけ 大根 白菜 長ねぎ	米 はるさめ 片栗粉 砂糖 しらたき はるまきの皮	サラダ油 ごま油 白ごま	655 21.5 24.4 2.3
給食回数					19	回	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		648 25.2 19.7 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。							学校給食 摂取基準 (4年)				