

日　付	こ　ん　だ　て　め　い	カロリー(kcal) タンパク(g)	カロリー(kcal) タンパク(g)	お　も　な　ざ　い　り　よ　う		
		小学校中学年	中学校	血　や　に　く　に　な　る(赤)	体の調子をととのえる(緑)	力や熱のもとになる(黄)
1 (金)	コッペパン　かなんやさいのシチュー はくさいベーコンサラダ (わふうドレッシング) ナタデココパイン (パインかん)　牛乳	623 25.8	791 32.1	とりにく　　とりがらスープ なまクリーム　チーズ ぎゅうにゅう　ベーコン	だいこん　こまつな はくさい　にんじん たまねぎ　パインかん	コッペパン　さつまいも バター　こむぎこ わふうドレッシング ナタデココ
5 (火)	レーズンパン　かぼちゃのポタージュ ぶたにくのジンジャーソース コールスローサラダ (フレンチドレッシング)　牛乳	635 28.1	810 35.1	とりにく　　ぎゅうにゅう チーズ　　チキンブイヨン ポークブイヨン　ぶたにく	たまねぎ　にんじん パンフキンペースト　ソテーたまねぎ つちしょうが　にんにく キャベツ　きゅうり ホールコーン	レーズンパン　バター こむぎこ　でんぷん フレンチドレッシング
6 (水)	ごはん　ごもくいりに　ブロッコリーのごまあえ こざかなふりかけ (ちりめんじゃこ)　牛乳	603 25.9		ぶたにく　　がんも きざみこんぶ　けずりぶし ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん えだまめ　いとこんにやく ブロッコリー	こめ　じゃがいも ごま
7 (木)	たきこみごはん　さつまじる あじフライ(こむぎあり)　ウスターソース (りんごあり) 牛乳　チーズ (中のみ)	622 24.1	798 31.2	とりにく　　うすあげ ひらてん　　あかみそ しろみそ　　にぼし あじフライ　ぎゅうにゅう　チーズ (中のみ)	にんじん　ごぼう ほししいたけ　こんにやく だいこん　あおねぎ	こめ　さつまいも
8 (金)	ベビーパン　ミートスパゲティ キャベツとささみのサラダ (ちゅうかふうドレッシング) フルーツゼリーミックス (おうとうかん・みかんゼリー) 牛乳	636 26.8	783 32.8	ぶたミンチ　　ポークブイヨン とりささみ　　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　つちしょうが にんにく　こまつな キャベツ　おうとうかん	ベビーパン　スパゲティ みかんゼリー ちゅうかふうドレッシング
11 (月)	こめこカレーライス　やきウインナー きゅうりとツナのサラダ はっこうにゅう (いちご)	660 24.9	827 31.5	とりにく　　とりがらスープ ウインナー　　ツナ はっこうにゅう (いちご)	たまねぎ　にんじん ソテーたまねぎ　にんにく カレーこ　きゅうり だいこん　レモンかじゅう こなからし	こめ　じゃがいも こめこカレールウ
12 (火)	ごはん　ちゃんこじる　いかのこめこかりんあげ なめし　牛乳	637 29.0	795 37.1	チキンボール　　うすあげ とりがらスープ　　いか ぶたにく　　ぎゅうにゅう	はくさい　だいこん にんじん　もやし にら　つちしょうが　こまつな	こめ　でんぷん こめでんぷん
13 (水)	さつまいもごはん (ごましお)　とんじる　さんまのしおやき 牛乳　ようなしゼリー	702 26.5	823 30.3	ぶたにく　　うすあげ あかみそ　　にぼし さんま　　ぎゅうにゅう	だいこん　たまねぎ にんじん　ごぼう こんにやく　あおねぎ	こめ　さつまいも ごま　ようなしゼリー
14 (木)	ごはん　ツナコーンそぼろ マーボーだいこん (トウバンジャン) かなんさといものカリカリこめこあげ　牛乳	678 25.3	834 30.4	ツナ　　とうふ ぶたミンチ　　あかみそ とりがらスープ　ぎゅうにゅう	ホールコーン　にんじん だいこん　たまねぎ しろねぎ　つちしょうが にんにく　ほししいたけ	こめ　でんぷん さといも　こめでんぷん
15 (金)	おさつパン　かぶのクリームシチュー あかうおのこうそうやき キャベツのサラダ(サウザンアイランドドレッシング)　牛乳	645 29.7	830 38.1	とりにく　　とりがらスープ なまクリーム　　チーズ ぎゅうにゅう　　あかうお	かぶ　たまねぎ にんじん　こまつな にんにく　キャベツ きゅうり	おさつパン　バター こむぎこ サウザンアイランドドレッシング
18 (月)	ごはん　たまごスープ　ホキのこめこあげ はるさめサラダ　牛乳	642 28.8		けいらん　　とりにく とうふ　　うすあげ ほしわかめ　けずりぶし ホキ　ハム　ぎゅうにゅう	こまつな　ほししいたけ きゅうり　にんじん	こめ　でんぷん こめでんぷん　はるさめ
19 (火)	ぶたにくのげんきどんぶり　ゆずあえ さつまいもフライ　牛乳 あじつきじゃこ (中のみ)	642 25.2	817 32.6	ぶたにく　　あかみそ けずりぶし　　ぎゅうにゅう あじつきじゃこ (中のみ)	たまねぎ　にんじん ごぼう　ほししいたけ にら　いとこんにやく にんにく　つちしょうが はくさい　ゆずかじゅう	こめ　でんぷん さつまいも　グラニューとう
20 (水)	だいこんごはん (たなべだいこん) じゃがいものみそしる さばのこうみやき　牛乳	647 26.6	800 32.3	とりにく　　うすあげ ほしわかめ　あかみそ しろみそ　　にぼし さば　　ぎゅうにゅう	たなべだいこん　にんじん こんにやく　えのきたけ たまねぎ　あおねぎ レモンかじゅう	こめ　じゃがいも
21 (木)	ごはん　つくねとはくさいのにももの あげこうやどうふのあまずあん　てづくりのりつくだに はっこうにゅう (プレーン)	604 27.3	752 33.5	チキンつくね　ぶたにく けずりぶし　　こうやどうふ とりがらスープ　あまのり ひじき　　はっこうにゅう	はくさい　にんじん ごぼう　ほししいたけ つちしょうが　たまねぎ ピーマン	こめ　でんぷん こめでんぷん
22 (金)	コッペパン　こめこビーンズシチュー ツナとだいこんのサラダ しらたまいりフルーツ (みかんかん・パインかん)　牛乳	628 27.9	796 34.8	ぶたにく　　だいず とりがらスープ　ポークブイヨン ツナ　　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　だいこん きゅうり　みかんかん パインかん	コッペパン　じゃがいも こめこハヤシルウ でんぷん　しらたまだんご
25 (月)	ごはん　とうふのみそしる とりにくのこめこからあげ きんぴらごぼう (ごま)　牛乳	667 25.7	837 32.9	とうふ　ほしわかめ あかみそ　しろみそ にぼし　　とりにく ぶたにく　けずりぶし　ぎゅうにゅう	たまねぎ　あおねぎ つちしょうが　ごぼう にんじん	こめ　さつまいも でんぷん　こめでんぷん ごま
26 (火)	バーガーパン　エイビーシースープ プルコギサンド (トウバンジャン・ごま) フルーツゼリーミックス (みかんかん・パインかん・みかんゼリー) スライスチーズ　牛乳	615 27.7	772 33.9	フランクフルト　とりがらスープ ぎゅうにく　あかみそ スライスチーズ　ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ にんじん　にら つちしょうが　にんにく みかんかん　パインかん	バーガーパン　マカロニ じゃがいも　ごま でんぷん　みかんゼリー
27 (水)	さといもごはん　さわにわん ししゃものこめこあげ　牛乳	622 25.2		とりにく　　うすあげ ぶたにく　　ちらしかまぼこ けずりぶし　ししゃも ぎゅうにゅう	にんじん　こんにやく ごぼう　だいこん あおねぎ　ほししいたけ	こめ　さといも でんぷん　こめでんぷん
28 (木)	ごはん　おでん　かなんはくさいのさわやかづけ ぶたにくのしぐれに　牛乳	632 26.9		とりにく　　あつあげ ごぼうてん　けずりぶし ぶたにく　　ぎゅうにゅう	だいこん　こんにやく はくさい　にんじん こなからし　レモンかじゅう つちしょうが	こめ　じゃがいも
29 (金)	コッペパン　コーンスープ たなべだいこんのグラタン いちごジャム　牛乳	612 30.0		とりにく　　ぎゅうにゅう なまクリーム　　チーズ とりがらスープ　ぶたミンチ	たまねぎ　にんじん コーンピューレ　カレーこ たなべだいこん　トマト	コッペパン　じゃがいも いちごジャム

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定地(魚介類の加工地は 原則国内)	さつまいも	町内産	さといも	町内産	きゅうり	町内産	たなべだいこん	町内産	あおねぎ	町内産	こまつな	町内産	じゃがいも	北海道
	かぶ	徳島県	キャベツ	愛知県	ごぼう	北海道	つちしょうが	高知県	だいこん	北海道	たまねぎ	北海道	にら	高知県
	にんじん	北海道	にんにく	青森県	しろねぎ	北海道	はくさい	長野県	ピーマン	宮崎県	ブロッコリー	徳島県	もやし	岐阜県
	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あかうお	アメリカ	さば	ノルウェー	さんま	北海道	ししゃも	アイスランド	ちりめんじゃこ	広島県
	ホキ	ニュージーランド	ぎゅうにく	北海道	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県						

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂　質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜　鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13～20%	20～30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg
今月の小学校3・4年生平均	637kcal	※17% 27g	※28%20g	2.5g	396mg	2.8mg	239μgRAE	0.51mg	0.56mg	28mg	4.5g	84mg	3.1mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13～20%	20～30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg
今月の中学校平均	804kcal	※16% 33g	※29%26g	3.3g	456mg	4.0mg	303μgRAE	0.68mg	0.66mg	38mg	6.0g	104mg	3.8mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう