

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)
3 (月)	ごはん かぶのみそしる いわしのたつたあげ なめし はっこうにゅう (プレーン) ふくまめ	604	779	とうふ	うすあげ	かぶ	かぶのは	こめ でんぷん
		25. 9	31. 4	ほしわかめ しろみそ いわし はっこうにゅう	あかみそ にぼし ぶたにく せつぶんまめ	つちしょうが こまつな にんじん	カレーこ にんじん	こめ でんぷん
4 (火)	アップルパン ミネストローネ チキンソテー さんしょくサラダ (わふうドレッシング) 牛乳	628	851	フランクフルト とりにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ セロリー つちしょうが ホールコーン	たまねぎ にんじん トマト きゅうり	アップルパン マカロニ わふうドレッシング
		27. 5	35. 7					
5 (水)	かやくごはん (ちりめんじゃこ) ごもくじる さわらのさいきょうやき 牛乳 チーズ (中のみ)	611	799	とりにく	うすあげ	にんじん	ごぼう	こめ さつまいも
		28. 5	36. 7	ちりめんじゃこ けずりぶし しろみそ チーズ (中のみ)	ちらしかまぼこ さわら ぎゅうにゅう	ほししいたけ だいこん あおねぎ	こんにやく えのきたけ	
6 (木)	げんりょうごはん カレーうどん いかのこめこフライ きゅうりのすのもの 牛乳	606	799	ぶたにく けずりぶし ツナ	うすあげ いか ぎゅうにゅう	たまねぎ あおねぎ つちしょうが	にんじん カレーこ きゅうり	こめ うどん カレールウ でんぷん こめでんぷん
		28. 1	37. 3					
7 (金)	コッペパン かなんやさいのポトフ ピリカラポーク (トウバンジャン) フルーツミックス (みかんかん・パインかん) 牛乳	602	808	チキンつくね ぶたにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん つちしょうが パインかん	キャベツ しろねぎ みかんかん	コッペパン でんぷん こめでんぷん
		27. 9	36. 3					
10 (月)	ホイコーローどん ちゅうかあえ (ごま) アセロラゼリー 牛乳	649	808	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ボークパイオン とりささみ	つちしょうが キャベツ にんじん きゅうり こなからし	にんにく たまねぎ にら もやし	こめ でんぷん ごま アセロラゼリー
		24. 2	29. 2					
12 (水)	チキンライス コロコロスープ ホキのこうそうやき 牛乳	656	809	とりにく フランクフルト ぎゅうにゅう	とりがらスープ ホキ	たまねぎ ホールコーン だいこん えだまめ にんにく	にんじん カレーこ セロリー にんにく	こめ じゃがいも
		31. 3	36. 7					
13 (木)	ごはん とんじる さばのみそに きりぼしだいこんのいために 牛乳	651	791	ぶたにく あかみそ さば けずりぶし	うすあげ にぼし ひらてん ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しろねぎ きりぼしだいこん	にんじん だいこん つちしょうが	こめ じゃがいも
		29. 6	35. 2					
14 (金)	こくとうパン コーンポタージュ チキンジンジャー やさいのマリネ 牛乳	633	808	ハム チーズ とりがらスープ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく	たまねぎ パセリ つちしょうが ソテーたまねぎ きゅうり こなからし	にんじん コーンビュレ にんにく キャベツ こなからし	こくとうパン でんぷん
		30. 8	38. 6					
17 (月)	こめこカレーライス やきウインナー こまつなのサラダ (サウザンアイランドドレッシング) はっこうにゅう (いちご)	681	824	とりにく ウインナー はっこうにゅう (いちご)	とりがらスープ ツナ	たまねぎ ソテーたまねぎ カレーこ	にんじん にんにく こまつな	こめ じゃがいも こめこカレールウ サウザンアイランドドレッシング
		24. 6	29. 2					
18 (火)	こめこパン (にゅう・こむぎあり) やさいたっぷりスープに さけのノンエッグマヨやき ナタデココフルーツ (みかんかん・パインかん) 牛乳	604	760	とりにく さけ ぎゅうにゅう	とりがらスープ あかみそ	キャベツ たまねぎ みかんかん	だいこん にんじん パインかん	こめこパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ナタデココ
		35. 1	43. 6					
19 (水)	ぶたごぼうごはん さつまいものみそしる ししゃものこめこあげ 牛乳	628		ぶたにく とうふ ほしわかめ しろみそ ししゃも	とりがらスープ うすあげ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう あおねぎ	にんじん ほししいたけ	こめ さつまいも こめでんぷん でんぷん
		27. 8						
20 (木)	ごはん つくねとはくさいのにもの あげこうやどうふのあまずあん てづくりげんきふりかけ (ちりめんじゃこ・ごま) 牛乳	645		チキンつくね けずりぶし とりがらスープ ひじき ぎゅうにゅう	ぶたにく こうやどうふ ちりめんじゃこ こなかつお	はくさい だいこん つちしょうが ピーマン	にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ	こめ でんぷん こめでんぷん ごま
		27. 8						
21 (金)	コッペパン はくさいのクリームシチュー きゅうりとツナのサラダ ベーコンポテト 牛乳	626		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう ベーコン	とりがらスープ チーズ ツナ	はくさい にんじん きゅうり こなからし パセリ	たまねぎ こまつな レモンかじゅう	コッペパン マカロニ バター こむぎこ じゃがいも
		29. 6						
25 (火)	ごはん かきたまじる ぶたにくのこめこからあげ てづくりのりつくだに 牛乳	659	804	けいらん けずりぶし あまのり ぎゅうにゅう	かまぼこ ぶたにく ひじき	はくさい にんじん つちしょうが レモンかじゅう	こまつな たまねぎ にんにく	こめ でんぷん こめでんぷん
		28. 6	35. 1					
26 (水)	チキンピラフ おでん にんじんチップス(こむぎなし) 牛乳	698	866	とりにく あつあげ けずりぶし	とりがらスープ ごぼうてん ぎゅうにゅう	ホールコーン にんじん ぶなしめじ こんにやく	たまねぎ えだまめ だいこん	こめ じゃがいも でんぷん
		29. 1	35. 9					
27 (木)	ごはん かんこくふうすきやき (キムチ・トウバンジャン・ごま) あさりとチンゲンサイのあえもの しらたまいいりフルーツ (みかんかん・パインかん) 牛乳	642	782	ぶたにく あさり	あつあげ ぎゅうにゅう	つちしょうが たまねぎ しろねぎ こんにやく チンゲンサイ みかんかん	にんにく にんじん ほししいたけ はくさいキムチ はくさい パインかん	こめ じゃがいも ごま しらたまだんご
		24. 3	29. 6					
28 (金)	コッペパン こめこポークシチュー あかうおのこうみやき だいこんのサラダ (フレンチドレッシング) 牛乳	601	801	ぶたにく あかうお	とりがらスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく だいこん ホールコーン	にんじん レモンかじゅう きゅうり	コッペパン じゃがいも こめこハヤシルウ フレンチドレッシング
		30. 9	39. 3					

※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。

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。

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。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

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。

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・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は 原則国内)	かぶのは	町内産	キャベツ	町内産	だいこん	町内産	あおねぎ	町内産	はくさい	町内産	こまつな	町内産	さつまいも	宮崎県
	じゃがいも	北海道	かぶ	徳島県	きゅうり	宮崎県	ごぼう	北海道	つちしょうが	高知県	セロリー	静岡県	たまねぎ	北海道
	チンゲンサイ	静岡県	にら	高知県	にんじん	愛知県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	パセリ	香川県	ピーマン	高知県
	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	いわし	北海道	さけ	北海道	さば	国内産
	さわら	東シナ海	ししゃも	ノルウエー	ちりめんじゃこ	広島県	ホキ	ニュージーランド	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	200 μ gRAE	0. 40mg	0. 40mg	25mg	4. 5g	50mg	2. 0mg
今月の小学校3・4年生平均	634kcal	※18%28g	※28%20g	2. 6g	374mg	2. 5mg	231 μ gRAE	0. 51mg	0. 56mg	27mg	4. 4g	84mg	3. 0mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13～20%	20～30%	<2. 5g	450mg	4. 5mg	300 μ gRAE	0. 50mg	0. 60mg	35mg	7. 0g	120mg	3. 0mg
今月の中学校平均	806kcal	※18%36g	※28%25g	3. 5g	409mg	3. 2mg	281 μ gRAE	0. 65mg	0. 66mg	34mg	5. 7g	103mg	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