

きゅうしょくこんだてよていひょう  
河南町立学校給食センター

日付	こんだけめい	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(木)	ごはん マーボーなすどうふ (トウバンジャン) もやしのナムル (ごま) みかんかん 牛乳	660kcal 24.6g	802kcal 29.7g	とうふ ぶたにく あかみそ とりがらスープ ハム ぎゅうにゅう	なす にんじん たまねぎ あおねぎ にら つちようが にんにく セロリー ほししいたけ	こめ でんぶん ごま					
2(金)	コッペパン ミネストローネ (マカロニ) ピリカラポーク (トウバンジャン) ほうれんそうのサラダ 牛乳	598kcal 27.1g	803kcal 35.2g	フランクフルト とりがらスープ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ セロリー トマト しろねぎ つちようが ほうれんそう はくさい にんじん	コッペパン マカロニ でんぶん					
7(水)	さんさいごはん とうふのみそしる さけのしおこうじやき 牛乳 ミニみかんゼリー いよかんゼリー (中のみ)	626kcal 31.6g	784kcal 38.8g	とりにく とりがらスープ とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし さけ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう えのきたけ ぶなしめじ ふき あおねぎ	こめ しおこうじ ミニみかんゼリー いよかんゼリー (中のみ)					
8(木)	ビビンバ (トウバンジャン・ごま) トックスープ にんじんチップス (こむぎなし) 牛乳 チーズ (中のみ)	622kcal 23.7g	786kcal 30.6g	ぶたミンチ ぶたにく ほしわかめ とりがらスープ ぎゅうにゅう チーズ (中のみ)	ほうれんそう こまつな もやし にんじん ほししいたけ しろねぎ つちようが	こめ ごま トック でんぶん					
9(金)	バーガーパン クラムチャウダー (あさり) チキンステーキ はるキャベツのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 牛乳	675kcal 28.7g	814kcal 34.7g	あさり フランクフルト とりがらスープ ぎゅうにゅう チーズ とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ つちようが にんにく はるキャベツ きゅうり ピーマン	バーガーパン ジャガイモ バター こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ					
12(月)	こめこカレーライス だいすとツナのサラダ (わふうクリーミードレッシング) やきミートボール はっこうにゅう (いちご)	718kcal 28.4g	869kcal 34.5g	とりにく とりがらスープ だいす ツナ チキンつくね 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	こめ ジャガイモ こめこカレールウ わふうクリーミードレッシング					
13(火)	ごはん たまごスープ とりにくのこめこからあげ はるさめサラダ 牛乳	675kcal 25.1g	822kcal 30.3g	けいらん かまぼこ ほしわかめ けずりぶし だしこんぶ とりにく ハム ぎゅうにゅう	はくさい あおねぎ にんじん つちようが きゅうり もやし	こめ でんぶん こめでんぶん はるさめ					
14(水)	チキンライス コロコロスープ あじのソースふうみこめこあげ 牛乳	684kcal 28.9g	848kcal 35.8g	とりにく とりがらスープ フランクフルト あじ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えんどうまめ カレーこ だいこん セロリー つちようが	こめ でんぶん こめでんぶん					
15(木)	ごはん おおさかしろのみそしる あかうおのにつけて づくりげんきふりかけ (ちりめんじやこ・ごま) 牛乳	607kcal 30.8g		うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし あかうお ちりめんじやこ ひじき こなかつお ぎゅうにゅう	おおさかしろな はくさい えのきたけ つちようが ほししいたけ	こめ ジャガイモ ごま					
16(金)	きりめいりベビーパン やきそば (いか) シューマイ (こむぎあり) アロエフルーツ (パインかん・みかんかん) 牛乳	625kcal 29.6g		ぶたにく いか ちくわ シューマイ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン パインかん みかんかん アロエ	ベビーパン やきそばめん					
19(月)	ごはん しんじやがのそぼろに いわしのたつたあげ はくさいのゆずあえ ヨーグルト	617kcal 22.3g	798kcal 29.3g	ぶたミンチ とりミンチ けずりぶし いわし ヨーグルト	つちようが たまねぎ にんじん えだまめ いとこんにやく カレーこ はくさい こまつな ゆずかじゅう	こめ ジャガイも でんぶん こめでんぶん					
20(火)	こめこパン (にゅう・こむぎあり) エイビーシースープ なすのグラタン きゅうりとツナのサラダ 牛乳	601kcal 32.9g	807kcal 43.8g	とりにく とりがらスープ ポークブイヨン ぶたミンチ チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ なす トマト カレーこ きゅうり だいこん こなからし レモンかじゅう	こめこパン ジャガイも マカロニ					
21(水)	かやくごはん (ちりめんじやこ) ちゃんこみそしる さわらのこうみやき 牛乳 こくとうだいす (中のみ)	637kcal 30.6g	834kcal 41.1g	とりにく うすあげ ちりめんじやこ とうふ チキンボール あかみそ しろみそ にぼし さわら ぎゅうにゅう こくとうだいす (中のみ)	にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく だいこん えのきたけ あおねぎ レモンかじゅう	こめ ジャガイも					
22(木)	ホイコーローどん ちゅうかあえ 牛乳 ナタデココデザート (みかんゼリー)	646kcal 23.7g	785kcal 28.5g	ぶたにく ポークブイヨン あかみそ ハム ぎゅうにゅう	つちようが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり	こめ でんぶん はるさめ ナタデココ みかんゼリー					
23(金)	コッペパン こまつなクリームに とりにくのマーマレードやき さんしょくサラダ (サウザンアイランドドレッシング) 牛乳	621kcal 27.9g	831kcal 36.3g	ハム とりがらスープ なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ とりにく	こまつな たまねぎ にんじん ぶなしめじ ソテーたまねぎ キャベツ ホールコーン	コッペパン ジャガイも バター こむぎこ でんぶん マーマレード サウザンアイランドドレッシング					
26(月)	げんりょうごはん かやくうどん かつおのからあげあんかけ きゅうりのすのもの 牛乳	629kcal 28.4g	766kcal 34.7g	とりにく うすあげ けずりぶし だしこんぶ かつお ちくわ ほしわかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ あおねぎ きゅうり つちようが	こめ うどん こめでんぶん でんぶん					
27(火)	こめこハヤシライス ごぼうサラダ (ごまドレッシング) フルーツミックス (みかんかん・パインかん) 牛乳	690kcal 25.7g	841kcal 31.1g	ぶたにく とりがらスープ ポークブイヨン ツナ ひじき ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく ごぼう えだまめ みかんかん パインかん	こめ ジャガイも こめこハヤシルウ ごまドレッシング					
28(水)	ちゅうかふうたきこみごはん もやしスープ あつあげとにらのいためもの 牛乳	638kcal 26.4g	788kcal 32.3g	とりにく とりがらスープ ベーコン あつあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ もやし しろねぎ にら つちようが	こめ					
29(木)	ごはん とんじる さばのてりやき こまつなごまあえ 牛乳	633kcal 29.3g	805kcal 39.6g	ぶたにく うすあげ あかみそ にぼし さば こうやどうふ けずりぶし ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ つちようが はくさい こまつな	こめ でんぶん ごま					
30(金)	しょくパン キヤロットポタージュ やきミニチカツ (たまご・にゅう・こむぎなし) ケチャップソース コールスローサラダ (フレンチドレッシング) 牛乳	653kcal 27.9g	811kcal 34.8g	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム とりがらスープ ポークブイヨン ダイズミニチカツ	たまねぎ にんじん パセリ にんじんピューレ クリームコーン キャベツ きゅうり	しょくパン バター こむぎこ でんぶん フレンチドレッシング					

※献立や食材は都合により変更する事がありますので、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。

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。

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。

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)	えんどうまめ	町内産	きゅうり	町内産	たまねぎ	町内産	なす	町内産	あおねぎ	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産
	じゃがいも	長崎県	ごぼう	青森県	おおさかしろな	大阪府	キャベツ	愛知県	はるキャベツ	愛知県	つちようが	高知県	セロリー	静岡県
	だいこん	和歌山県	にら	大分県	にんじん	徳島県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	はくさい	茨城県	パセリ	静岡県
	ピーマン	茨城県	ふき	愛知県	もやし	大阪府	えのきたけ	長野県	ぶなしめじ	長野県	あじ	ニュージーランド	いわし	北海道
	ちりめんじやこ	広島県	あかうお	アメリカ	かつお	静岡県	さけ	北海道	さば	ノルウェー	さわら	韓国	ぶたにく	北海道
	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)	650 kcal	13 ~ 20 %	20 ~ 30 %	< 2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 µgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	643 kcal	※17% 28g	※29% 21g	2.6 g	358 mg	3.0 mg	258 µgRAE	0.47 mg	0.55 mg	21 mg	4.7 g	86 mg	3.1 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ~ 20 %	20 ~ 30 %	< 2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 µgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均</													