

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 中学生	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)
4(火)	レーズンパン かぼちやのポタージュ ポークジンジャー マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズ) ヨーグルト	 651kcal 25. 4g	829kcal 32. 6g	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 ヨーグルト	たまねぎ にんじん パンブキンペースト 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 えだまめ	レーズンパン バター こむぎこ こめでんぷん でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ
5(水)	ごはん ごもくいりに ブロッコリーのごまあえ ぶたにくのしぐれに 牛乳	 638kcal 27. 7g		ぶたにく がんも きざみこんぶ けずりぶし 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 つちしょうが	こめ じゃがいも ごま
6(木)	たきこみごはん さつまじる あじフライ(こむぎあり) てづくりソース 牛乳 チーズ (中のみ)	 621kcal 24. 3g	796kcal 31. 3g	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 でんぷん
7(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 (わふうクリーミードレッシング) ナタデココミックス (パインかん・みかんゼリー) 牛乳	645kcal 26. 8g	816kcal 33. 4g	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 パインかん	ベビーパン スパゲティ わふうクリーミードレッシング ナタデココ みかんゼリー
10(月)	こめこカレーライス やきウインナー はるさめサラダ はっこうにゅう (いちご)	 666kcal 24. 2g	834kcal 30. 6g	とりにく とりがらスープ ウインナー ハム ほしわかめ 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 じゃがいも こめこカレールウ はるさめ
11(火)	ごはん かなんやさいのみそしる ぶたにくのこめこからあげ きりぼしだいこんのいために 牛乳	 652kcal 26. 9g	792kcal 32. 7g	とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし ぶたにく ひらてん けずりぶし ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな つちしょうが にんにく レモンかじゅう にんじん きりぼしだいこん	こめ でんぷん こめでんぷん
12(水)	さつまいもごはん (ごましお) かきたまじる さわらのさいきょうやき 牛乳 アセロラゼリー (中のみ)	 604kcal 28. 6g	787kcal 34. 3g	けいらん かまぼこ うすあげ けずりぶし さわら しろみそ ぎゅうにゅう	はくさい たなべだいこん にんじん こまつな	こめ さつまいも ごま アセロラゼリー (中のみ)
13(木)	ごはん かつおそぼろふりかけ 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	 677kcal 25. 4g	825kcal 30. 8g	かつおみずじに 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
14(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	645kcal 29. 7g	811kcal 34. 7g	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
17(月)	ごはん やさいのみそしる さばのおろししょうゆかけ きんぴらごぼう (ごま) 牛乳	 638kcal 29. 2g		とうふ うすあげ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし さば けずりぶし ぶたにく ぎゅうにゅう	はくさい あおねぎ だいこん ごぼう にんじん	こめ じゃがいも ごま
18(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)	 644kcal 25. 3g	800kcal 32. 7g	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
19(水)	チキンピラフ ポトフ ホキのこめこあげ 牛乳 こくとうだいず (中のみ)	623kcal 29. 2g	805kcal 37. 3g	とりにく とりがらスープ ホキ ぎゅうにゅう こくとうだいず (中のみ)	ホールコーン たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん
20(木)	ごはん つくねとはくさいのもの あげこうやどうふのあまずあん てづくりのりつくだに 牛乳	 657kcal 29. 5g	802kcal 36. 0g	チキンボール 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 ぎゅうにゅう	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 ビーマン	こめ でんぷん こめでんぷん
21(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	 609kcal 26. 9g		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(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 (りんごかん・パインかん・みかんゼリー) スライスチーズ 牛乳	 618kcal 28. 6g	769kcal 34. 7g	フランクフルト とりがらスープ ぎゅうにく ぶたにく 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 りんごかん 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
26(水)	さといもごはん さわにわん さけのたつたあげ 牛乳	648kcal 29. 8g		とりにく うすあげ ぶたにく ちらしかまぼこ けずりぶし さけ 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 つちしょうが	こめ さといも でんぷん
27(木)	ごはん はくさいのみそしる てづくりハンバーグ ケチャップソース りっちゃんのサラダ 牛乳	 623kcal 27. 6g		とうふ ほしわかめ あかみそ しろみそ にぼし とりミンチ ぶたミンチ こなどうふ ハム こなかつお きざみこんぶ ぎゅうにゅう	はくさい あおねぎ たまねぎ つちしょうが キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	こめ でんぷん
28(金)	コッペパン コーンスープ たなべだいこんのグラタン りんごジャム 牛乳	 620kcal 30. 5g		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 りんごジャム

※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。

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)	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	たまねぎ	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	ごぼう	青森県	かぶ	徳島県	キャベツ	長野県	つちしょうが	高知県	だいこん	岐阜県	にら	高知県
	にんじん	北海道	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	はくさい	長野県	ビーマン	愛媛県	ブロッコリー	北海道	ぶなしめじ	長野県
	あかうお	アメリカ	さけ	北海道	さば	長崎県	さわら	東シナ海	ホキ	ニュージーランド	あじ	タイ	ぎゅうにく	北海道
	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	638 kcal	※ 18 % 28 g	※ 28 % 20 g	2. 4 g	363 mg	3. 1 mg	235 μgRAE	0. 56 mg	0. 57 mg	23 mg	4. 9 g	84 mg	3. 2 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	806 kcal	※ 16 % 33 g	※ 27 % 24 g	3. 1 g	422 mg	4. 5 mg	302 μgRAE	0. 69 mg	0. 65 mg	39 mg	6. 5 g	102 mg	3. 9 mg

※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