

日付	こんだてめい	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょう		
		小学校・中学校	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(月)	ごはん やさいたっぷりみそしる ポークチキンミンチカツ (こむぎあり) ケチャップソース はるさめサラダ 牛乳	633kcal 19.8g	783kcal 24.0g	とうふ うすあげ あかみそ しろみそにぼし ポークチキンミンチカツ ハム ぎゅうにゅう	にんじん だいこん えのきたけ あおねぎ きゅうり もやし	こめ じゃがいも でんぷん はるさめ
2(火)	オリーブパン じゃがいものスープに こめこドライカレー ナタデココデザート (オレンジジュース・みかんゼリー・いちごゼリー) 牛乳	632kcal 28.4g	804kcal 35.5g	ベーコン とりにく とりがらスープ とりミンチ ぶたミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん ピーマン えだまめ つちしょうが にんにく カレーこ オレンジジュース	オリーブパン じゃがいも こめこカレールウ ナタデココ みかんゼリー いちごゼリー
3(水)	ぶたごぼうごはん こめこめんのスープ やきさばのネギだれかけ (トウバンジャン) 牛乳	666kcal 32.3g	820kcal 39.5g	ぶたにく とりがらスープ ハム ポークパイオン さば ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ こまつな つちしょうが しろねぎ	こめ ビーフン でんぷん
4(木)	ごはん ごもくいりに いかのこめこフライ ささみときゅうりのあえもの (ごま) 牛乳	660kcal 27.9g	803kcal 34.0g	ぶたにく がんも きざみこんぶ けずりぶし いか とりささみ 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 つちしょうが きゅうり こなからし	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん ごま
5(金)	ベビーパン なすのミートスパゲティ ホキのノンエッグマヨやき やさいのマリネ 牛乳	681kcal 34.7g	862kcal 43.4g	ぶたミンチ ポークパイオン ホキ ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ なす にんじん ぶなしめじ つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり こなからし	ベビーパン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ
8(月)	ごはん かなんやさいのみそしる とりにくのこめこからあげ かなんきゅうりのごましょうゆあえ 牛乳 あじつけのり おいおいゼリー(いちご・クランベリー)	698kcal 24.4g	839kcal 29.2g	うすあげ とうふ ほしわかめ あかみそ しろみそにぼし とりにく ぎゅうにゅう あじつけのり	なす たまねぎ あおねぎ つちしょうが きゅうり	こめ でんぷん こめでんぷん ごま おいおいゼリー (いちご・クランベリー)
9(火)	ごはん かきたまじる ししゃものこめこあげ きりぼしだいこんのいために 牛乳	621kcal 26.5g	794kcal 36.5g	けいらん ミートボール とうふ ほしわかめ けずりぶし ししゃも ぶたにく ひらてん ぎゅうにゅう	はくさい あおねぎ えのきたけ にんじん きりぼしだいこん	こめ こめでんぷん でんぷん
10(水)	チキンピラフ チンゲンサイとはるさめのスープ あつあげのケチャップに 牛乳 スライスチーズ (中のみ)	612kcal 25.6g	806kcal 35.1g	とりにく とりがらスープ ぶたにく かまぼこ あつあげ ぎゅうにゅう スライスチーズ (中のみ)	ホールコーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ しろねぎ つちしょうが にんにく トマト	こめ はるさめ でんぷん
11(木)	こめこカレーライス やきチキンナゲット(こむぎなし) ひじきのサラダ(わふうドレッシング) はっこうにゅう (ブルーベリー)	655kcal 25.1g	777kcal 30.0g	ぶたにく とりがらスープ チキンナゲット ひじき うすあげ はっこうにゅう (ブルーベリー)	たまねぎ にんじん ソテーたまねぎ にんにく カレーこ ホールコーン えだまめ	こめ じゃがいも こめこカレールウ わふうドレッシング
12(金)	アップルパン クリームに あかうおのこうみやき キャベツのピクルス 牛乳	619kcal 30.5g	784kcal 37.4g	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	ほうれんそう たまねぎ にんじん レモンかじゅう キャベツ にんにく	アップルパン じゃがいも バター こむぎこ
15(月)	ごはん かんとうふうにくじゃが あげこうやどうふのあまずあん だいこんのあえもの 牛乳 あじつきじゃこ (中のみ)	616kcal 22.9g	764kcal 29.6g	ぶたにく けずりぶし こうやどうふ とりミンチ とりがらスープ こなかつお ぎゅうにゅう あじつきじゃこ (中のみ)	たまねぎ にんじん いたこんにやく えだまめ だいこん きゅうり ホールコーン	こめ じゃがいも でんぷん こめでんぷん
16(火)	こくとうパン にんじんポタージュ ポークジンジャー わかめサラダ (トマトドレッシング) 牛乳	634kcal 30.1g	806kcal 37.8g	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 ポークパイオン ぶたにく ほしわかめ	たまねぎ にんじん にんじんピューレ コーンピューレ パセリ つちしょうが にんにく ソテーたまねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン	こくとうパン じゃがいも バター こむぎこ でんぷん トマトドレッシング
17(水)	たきこみごはん あじのたつたあげ とうがンのみそしる 牛乳 アセロラゼリー (中のみ)	603kcal 27.8g	796kcal 35.7g	ぶたにく うすあげ あじ とうふ あかみそ しろみそ にぼし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん ごぼう ぶなしめじ こんにやく つちしょうが とうがん あおねぎ えのきたけ	こめ こめでんぷん アセロラゼリー(中のみ)
18(木)	タッカルビどん(ごま・トウバンジャン) もやしスープ アロエフルーツ(パインかん・みかんかん) 牛乳	642kcal 23.2g	793kcal 28.1g	とりにく あかみそ ベーコン とりがらスープ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ あおねぎ もやし しろねぎ パインかん みかんかん アロエ	こめ ごま でんぷん
19(金)	コッペパン ミートボールのやさいにこみ おじゃがのマヨいため(たまごなし) 牛乳 キャラメルクリーム (にゅうあり)	604kcal 26.3g	799kcal 34.1g	ミートボール とりがらスープ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ つちしょうが えだまめ	コッペパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ キャラメルクリーム
22(月)	げんりょうごはん わかめうどん かつおのごまだれかけ からしあえ 牛乳	621kcal 31.0g	768kcal 38.3g	ほしわかめ かまぼこ けずりぶし かつお ハム ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ チンゲンサイ こまつな こなからし	こめ うどん こめでんぷん でんぷん ごま
23(火)	チキンライス キャベツのスープ さわらのこうそうやき ヨーグルト	614kcal 28.4g	803kcal 36.9g	とりにく とりがらスープ フランクフルト さわら ヨーグルト	たまねぎ にんじん ぶなしめじ カレーこ キャベツ だいこん にんにく	こめ
24(水)	ごはん とんじる かぼちゃとだいずのこめこかきあげ はくさいとこまつなのサラダ 牛乳	654kcal 22.0g		ぶたにく うすあげ あかみそ にぼし だいず ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ たまねぎ かぼちゃ はくさい こまつ	こめ こめでんぷん でんぷん
25(木)	ごはん とりにくのうまに キャベツとこうやどうふのごまあえ にんじんしりしり (ツナみずに) 牛乳	608kcal 25.3g		とりにく ごぼうてん けずりぶし こうやどうふ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こんにやく つちしょうが キャベツ	こめ じゃがいも ごま
26(金)	コッペパン マカロニスープ なつやさいのグラタン ミニピーチゼリー 牛乳	622kcal 27.9g		とりにく とりがらスープ ぶたミンチ チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん カレーこ かぼちゃ なす トマト	コッペパン マカロニ じゃがいも ミニピーチゼリー
29(月)	ごはん かなんなすどうふ(トウバンジャン) ぎょうざ (こむぎあり) フルーツミックス(なつみかんかん・パインかん) 牛乳	631kcal 23.3g	788kcal 29.3g	ぶたにく とうふ あかみそ とりがらスープ ぎょうざ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが にんにく セロリー ほししいたけ なつみかんかん パインかん	こめ でんぷん
30(火)	こめこパン (にゅう・こむぎあり) コーンポタージュ ホキのマリネ さんしょくサラダ (サウザンアイランドドレッシング) はっこうにゅう (プレーン)	596kcal 33.8g	823kcal 46.5g	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 ホキ はっこうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ コーンピューレ あおねぎ こなからし キャベツ きゅうり	こめこパン じゃがいも こめでんぷん でんぷん サウザンアイランドドレッシング

※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。 ※魚介類等にの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。 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。
 《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。 ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。
 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。 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)	きゅうり: 町内産	たまねぎ: 町内産	なす: 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
	かぼちゃ: 沖縄県	キャベツ: 愛知県	つちしょうが: 高知県	セロリー: 静岡県	だいこん: 千葉県	チンゲンサイ: 静岡県	とうがん: 沖縄県
	にんじん: 徳島県	にんにく: 青森県	しろねぎ: 鳥取県	あおねぎ: 徳島県	はくさい: 茨城県	パセリ: 静岡県	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	あじ: チリ	あかうお: アメリカ	かつお: 静岡県	さば: 長崎県
	さわら: 東シナ海	ししゃも: ノルウェー	ホキ: ニューゼaland	ぶたにく: 北海道	とりにく: 長崎県		

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	633 kcal	※ 17 % 27 g	※ 28 % 20 g	2.4 g	357 mg	3.3 mg	238 μgRAE	0.50 mg	0.54 mg	24 mg	5.2 g	90 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	801 kcal	※ 17 % 35 g	※ 27 % 24 g	3.2 g	418 mg	4.9 mg	287 μgRAE	0.64 mg	0.63 mg	34 mg	6.6 g	113 mg	3.8 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