

| | |
|------|----|
| 学校番号 | 48 |
| グループ | 6 |

| 日付 | 曜 | 献立名 | こむぎ | たまご | 乳製品 | えび | かに | 主要材料 | | | エネルギーたんぱく質 | 脂質塩 |
|----|---|--|-----|-----|-----|----|----|---|--|--|--------------------|-----------------|
| | | | | | | | | (赤) 主に体をつくるものになる | (緑) 主に体の調子を整えるものになる | (黄) 主にエネルギーのもとになる | | |
| 25 | 火 | ごはん 牛乳 ハヤシ しょうゆたまご もやしいため | * | * | * | | | 牛乳 むたにく チーズ うすたまご ベーコン | たまねぎ にんじん トマト ほうれん草 グリンピース にんにく もやし チンゲンサイ | ごはん こむぎこ バター あぶら ごまあぶら | 620 kcal 26.0 g | 20.5 g 2.0 g |
| 26 | 水 | ごはん 牛乳 あおのりいりたまごやき アーモンドあえ たらのだんごじる | | * | | | | 牛乳 たまご あおのり だんご(たら・とうりゅう・だいすこ) みそ あぶらあげ | キャベツ ほうれん草 だいこん ごぼう にんじん ねぎ | ごはん さとう でんぷん あぶら みずあめ ごまあぶら アーモンド あぶら・さとう・じゃがいも・でんぷん(だんご) | 624 kcal 22.7 g | 17.7 g 2.2 g |
| 27 | 木 | ソフトめん 牛乳 ビーンズソース メープルポテト くだもの | * | * | | | | 牛乳 ぶたにく だいす レンズまめ チーズ | たまねぎ にんじん トマト缶 えだまめ ぶどう | ソフトめん こむぎこ バター あぶら さつまいも メープルシロップ あぶら | 682 kcal 26.6 g | 23.9 g 2.2 g |
| 28 | 金 | ごはん 牛乳 にくじゃが ★きゅうりのあさづけ ★おやこまめ | | | | | | 牛乳 ぶたにく しおこんぶ だいす みそ | たまねぎ こんにゃく にんじん さやえんどう きゅうり | ごはん じゃがいも さとう ごま さとう でんぷん あぶら さとう | 626 kcal 23.1 g | 17.1 g 1.4 g |
| 31 | 月 | パン 牛乳 くるまめきなこクリーム ★たらとナッツのトマトソースあえ とうふとコーンのスープ くだもの | | | * | | | 牛乳 きなこ(にゅうせいひん(くるまめきなこクリーム)) たら ひよこまめ とうふ わかめ | えだまめ たまねぎ スイートコーン缶 にんじん えのきたけ なし | パン くるまめきなこクリーム じゃがいも あぶら かつお たら でんぷん さとう | 645 kcal 27.4 g | 26.4 g 2.3 g |
| 1 | 火 | ごはん 牛乳 なつやさいカレー ★だいすどにほしのあまからあえ ★きゅうりのあさづけ | * | * | | | | 牛乳 ぶたにく チーズ だいす にほし | たまねぎ かぼちゃ ねぎ にんじん じゃがいも ほうれん草 トマト にんにく きゅうり | ごはん カレーウ(こむぎこ) あぶら あぶら でんぷん さとう ごま | 655 kcal 25.3 g | 20.6 g 2.0 g |
| 2 | 水 | ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ そうめんじる みかんポンチ | * | | | | | 牛乳 あじ とりにく あぶらあげ | たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ みかん缶 ナタデココ缶 みかんかじゅう | ごはん でんぷん あぶら さとう そうめん さとう | 627 kcal 23.5 g | 14.6 g 1.9 g |
| 3 | 木 | パン 牛乳 メープルジャム ポークビーンズ フレンチサラダ くだもの | | | * | | | 牛乳 ぶたにく だいす チーズ | たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン缶 バナナ | パン メープルジャム じゃがいも あぶら さとう フレンチドレッシング | 626 kcal 24.6 g | 18.6 g 2.5 g |
| 4 | 金 | ごはん 牛乳 いわしのうめに とりごぼう すましじる | | | | | | 牛乳 いわし とりにく とうふ | しそ うめ こんにゃく ごぼう にんじん さやえんどう たまねぎ ぶなしめじ ほうれん草 | ごはん さとう でんぷん さとう ごま あぶら | 635 kcal 26.6 g | 20.8 g 2.2 g |
| 7 | 月 | パン 牛乳 とりにくのみかんソースに しろいんげんまめのクリームスープ りんごゼリー | | | * | | | 牛乳 とりにく しろいんげんまめ(パスト) 牛乳 しろいんげんまめ(パスト) | みかんかじゅう しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ りんごかじゅう | パン さとう でんぷん じゃがいも バター みずあめ さとう | 624 kcal 29.1 g | 20.7 g 2.2 g |
| 8 | 火 | ごはん 牛乳 つくねのあまからに もやしいため みそじる | * | | | | | 牛乳 つくね(とりにく・だいすこ) ベーコン とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ(つくね) えだまめ もやし チンゲンサイ だいこん にんじん はだいこん | ごはん さとう でんぷん はんこ(つくね) ごまあぶら | 633 kcal 27.2 g | 18.1 g 2.5 g |
| 9 | 水 | ごはん 牛乳 あげだしとうふのみそだれかけ いなかじる やさしいしおもみ | | | | | | 牛乳 あげだしとうふ(とうふ・だいすこ・ごぼう) みそ とりにく | こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり | ごはん あぶら でんぷん(あげだしとうふ) さとう じゃがいも ごま | 637 kcal 20.3 g | 19.0 g 2.0 g |
| 10 | 木 | げんまい入りパン 牛乳 ウインナーソーセージ ほうれん草スープ カレースープ | * | * | | | | 牛乳 ウインナーソーセージ ぶたにく ひよこまめ チーズ | ほうれん草 スイートコーン缶 キャベツ たまねぎ にんじん | パン げんまい さとう あぶら カレーウ(こむぎこ) あぶら | 660 kcal 27.4 g | 26.5 g 3.1 g |
| 11 | 金 | ごはん 牛乳 マーミナチャンプルー ぶたにくとこんぶのにつけ もずくいりたまごスープ シークワサーゼリー | | * | | | | 牛乳 とうふ ベーコン ぶたにく こんぶ たまご なるたまご(たら・たい) もずく | もやし にんじん たら しいたけ しょうが えのきたけ シークワサーかじゅう | ごはん でんぷん あぶら ごまあぶら さとう ごま でんぷん さとう(なるたまご) さとう | 643 kcal 27.8 g | 20.3 g 2.6 g |
| 14 | 月 | パン 牛乳 いちごジャム あじのコーンフレイクフライ まめサラダ アルファベットスープ | * | | | | | 牛乳 あじ だいす ベーコン | えだまめ きゅうり スイートコーン缶 たまねぎ キャベツ にんじん パセリ | パン いちごジャム コーンフレイク あぶら でんぷん ごまドレッシング じゃがいも マカロニ | 618 kcal 27.7 g | 21.6 g 2.6 g |
| 15 | 火 | ごはん 牛乳 いりとうふ ★きゅうりのなんばんづけ れいとうみかん | * | * | | | | 牛乳 とうふ ぶたにく たまご | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり みかん | ごはん さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう ラーゆ | 634 kcal 26.1 g | 19.1 g 2.0 g |
| 16 | 水 | ごはん 牛乳 うなぎのかばやき キャベツのあかしそあえ すましじる <ふるさと給食の日> | * | | | | | 牛乳 うなぎ とうふ | キャベツ あかしそ にんじん えのきたけ みつば | ごはん さとう さとう ふ | 635 kcal 21.5 g | 17.4 g 2.5 g |
| 17 | 木 | ソフトめん 牛乳 にくみそソース だいすクロック パインサラダ | * | | | | | 牛乳 ぶたにく みそ だいす | たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく たまねぎ キャベツ パインアップル缶 きゅうり | ソフトめん でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも パンこ あぶら こめこ こむぎこ さとう | 646 kcal 26.6 g | 21.2 g 2.8 g |
| 18 | 金 | ごはん 牛乳 ★メルルーサのナッツあえ こもくじる ミニトマト | | | | | | 牛乳 メルルーサ とうふ あぶらあげ | えだまめ たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 ミニトマト | ごはん カシューナッツ でんぷん あぶら さとう | 637 kcal 26.3 g | 19.2 g 1.6 g |
| 23 | 水 | ごはん 牛乳 ぶたにくのレモンいため ひじきのサラダ みそじる | | | | | | 牛乳 ぶたにく ひじき とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ ねぎ レモンかじゅう きゅうり スイートコーン缶 キャベツ こまつな | ごはん あぶら でんぷん ごま ごまあぶら さとう じゃがいも | 612 kcal 28.0 g | 16.5 g 2.2 g |
| 24 | 木 | げんまい入りパン 牛乳 ツナのトマトにサンド コーンとえだまめのソテー ジュリエヌヌスープ ももゼリー | * | * | | | | 牛乳 まぐろみずに チーズ ウインナー ぶたにく | たまねぎ ビーマン トマト缶 スイートコーン缶 えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん セロリー パセリ もも | パン げんまい さとう こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう ごはん | 630 kcal 31.1 g | 18.8 g 3.1 g |
| 25 | 金 | ごはん 牛乳 さばのしおやき いもこじる つきみだんご <行事食 お月見(十五夜)> | | | | | | 牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ | こんにゃく だいこん にんじん ねぎ | さといも しらたまだんご さとう でんぷん | 676 kcal 30.8 g | 17.0 g 1.8 g |
| 29 | 火 | ごはん 牛乳 とりにくのうめふうみあげ キャベツのこまあえ みそじる | | | | | | 牛乳 とりにく とうふ みそ あぶらあげ | うめ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ | ごはん でんぷん あぶら さとう ごま | 635 kcal 24.4 g | 20.4 g 2.2 g |
| 30 | 水 | ごはん 牛乳 マーボーとうがん ぎょうざ もやしとほうれん草のちゅうかあえ | * | | | | | 牛乳 ぶたにく みそ とりにく ぶたにく だいすこ | とうがん たけのこ にんじん ねぎ しょうが しいたけ にんにく キャベツ たまねぎ たら もやし ほうれん草 | ごはん さとう でんぷん あぶら こむぎこ たら あぶら ごまあぶら でんぷん こめこ さとう ごま ごまあぶら | 624 kcal 23.3 g | 19.1 g 2.4 g |

○印は持参米飯の日です。(ごはんをわすれないようにしましょう)

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。使用されている食品がわかるように献立名の横に*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんに小麦が使用されています。しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

| | | | |
|----------|------|--------------------|-----------------|
| 学校給食摂取基準 | 1・2年 | 530 kcal 21.9 g | 14.7 g 2.0 g |
| | 3・4年 | 650 kcal 26.8 g | 18.0 g 2.0 g |
| | 5・6年 | 780 kcal 32.2 g | 21.7 g 2.5 g |

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

毎月19日は、食育の日