



I _{初沸} - (kcal)	I _{初沸} - (kcal)	I _{初沸} - (kcal)
--------------------------	--------------------------	--------------------------

日付	献立名 ※牛乳は毎日です。	お も な ざ い り よ う			1人1日あたりの学校給食摂取基準					
					1人1日あたりの学校給食摂取基準	1人1日あたりの学校給食摂取基準	1人1日あたりの学校給食摂取基準			
		血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)			
			小学部	中学部	高等部					
1 (木)	ごはん ミンチカツ 鶏肉と春野菜の炒めもの かきたま汁 パナナ ふりかけ(のり)	牛乳 とり肉 たまご かつおぶし	ぶた肉 みそ のり	だけのこ キャベツ にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ かんぴょう パナナ	こめ サラダ油 でん粉 パン粉	強化米 さとう 小麦粉	595 239 17.5 1.8	778 31.1 21.7 2.4	809 32.3 22.6 2.5
2 (金)	【こどもの日こんだて】 ごはん ハンバーグ ひじき炒り煮 スパゲティサラダ みそ汁 こどもの日ゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 ひじき	とり肉 あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ こまつな	きゅうり キャベツ りんご	こめ さとう サラダ油 じゃがいも	強化米 ゼリー スパゲティ 卵なしマヨネーズ	648 22.7 23.7 2.4	835 28.7 28.9 3.3	868 29.8 30.1 3.4
7 (水)	朝焼きコッペパン チョコクリーム ししゃもフライ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン	ししゃも ひよこ豆	ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ	カリフラワー にんじん セロリ トマト	コッペパン サラダ油 マカロニ パン粉	チョコクリーム じゃがいも 小麦粉 ごまドレッシング	577 20.3 22.4 1.8	753 27 28.4 2.5	783 28.1 29.5 2.6
8 (木)	ごはん 肉団子 小魚とキャベツの炒め煮 豆サラダ みそ汁	牛乳 しらす干し わかめ 大豆	とり肉 あぶらあげ みそ ひよこ豆	キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし	こまつな にんじん たまねぎ しめじ くわい	こめ サラダ油 さつまいも ごま	強化米 じゃがいも 小麦粉	566 21.4 17.1 1.8	749 27.6 21.1 2.5	779 28.7 21.9 2.6
9 (金)	ごはん 鶏肉のカシューナッツ炒め ハンサンスー 餃子スープ フルーツ杏仁	牛乳 ハム	とり肉 ぶた肉	たまねぎ にんじん キャベツ えのきだけ	しいたけ ピーマン きゅうり もも りんご	こめ 小麦粉 強化米 でん粉 サラダ油 カシューナッツ さとう ごま油	598 22.7 18.5 1.9	787 30.1 23 2.7	818 31.3 23.9 2.8	
12 (月)	ごはん かわいい照り焼き 高野豆腐煮 凍りとうふ しらす干し 酢の物 すりごま入りみそ汁 かぼちゃプリン	牛乳 凍りとうふ しらす干し 豆乳	かわいい さつまあげ みそ	だいこん さやいんげん キャベツ きゅうり えのきだけ かぼちゃ	にんじん キャベツ えのき かぼちゃ	こめ さといも さとう ごま	強化米	581 29.4 15.4 1.9	743 38.2 17.4 2.6	773 39.7 18.1 2.7
13 (火)	チキンカレーライス ハムサラダ わかめスープ みかんゼリー	とり肉 ハム	牛乳 わかめ	にんじん ニンニク キャベツ きゅうり ねぎ もやし みかん	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ みかん	こめ じゃがいも サラダ油 さとう フレンチドレッシング	強化米 サラダ油	566 17.4 16 2.1	748 21.8 19.6 3	778 22.7 20.4 3.1
14 (水)	野菜みそラーメン 肉しゅうまい 牛乳 ちりめんじゃこ 韓国のもやし パナナ	なると巻 牛乳 ちりめんじゃこ みそ	とり肉 ぶた肉 韓国のもやし	キャベツ とうもろこし パナナ にんじん たまねぎ	もやし パナナ たまねぎ	中華麺 ごま油 小麦粉	サラダ油 小麦粉	562 25.6 15.8 2.1	733 33.7 19.4 2.9	762 35.0 20.2 3.0
15 (木)	ごはん 鮭塩焼き じゃがいもそぼろ煮 からしあえ 春雨スープ	牛乳 とり肉	さけ わかめ	こまつな キャベツ ねぎ チンゲンサイ グリーンピース	キャベツ チンゲンサイ グリーンピース	こめ じゃがいも さとう ごま はるさめ でん粉	強化米 さとう	554 25 15.1 1.4	726 32.3 17.9 1.9	755 33.6 18.6 2.0
16 (金)	オムライス こんにゃくサラダ かまぼこ入りスープ いちごゼリー	とり肉 牛乳 とうふ ひよこ豆	たまご わかめ かまぼこ	たまねぎ グリーンピース パセリ マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	グリーンピース パセリ マッシュルーム こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし いちご	こめ さとう バター 強化米 さとう 青じそドレッシング	むぎ	587 20.4 20.2 2.1	730 24.7 22.7 2.8	759 25.7 23.6 2.9
19 (月)	塩昆布とじゃこ入り豆ご飯 ロースとんかつ ごぼうサラダ ゆば入りみそ汁	ちりめんじゃこ ごま ぶた肉 みそ	こんぶ 牛乳 ゆば	えだまめ ごぼう にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ ねぎ	ごぼう きゅうり キャベツ	こめ 強化米 サラダ油 ごま マヨネーズ 小麦粉 パン粉	601 22.8 22.8 2	805 30.1 29.4 2.8	837 31.3 30.6 2.9	
20 (火)	ごはん マーボー豆腐 春巻き わかめサラダ 中華風コンソースープ	牛乳 とうふ ぶた肉 たまご	大豆ミート みそ わかめ	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だけのこ	しいたけ キャベツ にんじん きゅうり だいのこ	こめ さとう でん粉 サラダ油 ごま油 小麦粉 はるさめ	強化米 でん粉	624 20.6 21.3 2.5	823 26.2 27 3.4	856 27.2 28.1 3.5
21 (水)	米粉パン いちごジャム 松茸のシチュー ライオンと野菜のソテー ツナとトマトのソテー	牛乳 ベーコン たまご	ウインナー ヨーグルト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ カリフラワー とうもろこし にんじん だいこん さやいんげん	マッシュルーム カリフラワー にんじん	米粉パン いちごジャム サラダ油 小麦粉	646 26 27.4 2.3	787 31.7 32.8 2.9	818 33.0 34.1 3.0	
22 (木)	ごはん かつおカツ 筑前煮 ごまあえ みそ汁 なめ茸	牛乳 とり肉 とうふ	かつお みそ わかめ	れんこん ごぼう もやし にんじん たけのこ たまねぎ きぬさや ほうれんそう えのき キャベツ こんにゃく	ごぼう もやし にんじん しめじ たまねぎ きぬさや ほうれんそう えのき キャベツ こんにゃく	こめ 強化米 サラダ油 ごま パン粉 小麦粉	584 22.7 19.4 2.1	784 29.8 25.1 2.8	815 31.0 26.1 2.9	
23 (金)	セルフ二色丼 即席漬け きのこスープ メロン	とり肉 牛乳	たまご こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ チンゲンサイ しめじ えのきだけ メロン	きゅうり ねぎ にんじん しめじ メロン	こめ 強化米 さとう サラダ油	548 22 18.7 2	723 28.4 23.4 2.8	752 29.5 24.3 2.9	
26 (月)	ごはん さばのみそ煮 じゃこ炒め ポテトサラダ みそ汁 パイン	牛乳 あぶらあげ わかめ	さば ちりめんじゃこ みそ	こまつな たまねぎ にんじん きゅうり だいこん しめじ パイナップル	キャベツ にんじん だいこん	こめ ごま油 じゃがいも 卵なしマヨネーズ	強化米 強化米	574 22.2 16.2 1.8	737 27.6 19.1 2.4	766 28.7 19.9 2.5
27 (火)	ごはん 鶏肉の香味焼き 五目きんぴら 磯香あえ みそ汁	牛乳 のり みそ	とり肉 なまあげ	ねぎ もやし キャベツ ごぼう にんじん しめじ れんこん きぬさや しいたけ ほうれんそう	キャベツ にんじん しめじ れんこん きぬさや しいたけ ほうれんそう	こめ さとう ごま油	強化米	546 26.2 16.4 1.8	714 34.4 19.8 2.4	743 35.8 20.6 2.5
28 (水)	スパゲティミートソース コールスローサラダ キャベツとベーコンのスープ 豆乳プリンタルト	ぶた肉 ベーコン 豆乳	大豆ミート 牛乳	たまねぎ トマト えのき キャベツ とうもろこし にんじん いんげん	グリーンピース キャベツ きゅうり いんげん	スパゲティ サラダ油 さとう 米粉 コールスロードレッシング	強化米 米粉	638 23.2 24.6 1.7	808 29.9 29.1 2.4	840 31.1 30.3 2.5
29 (木)	ごはん あじの和風ドレッシングかけ かんぴょうのサラダ みそ汁 ひじきのり	牛乳 あぶらあげ ひじき	あじ みそ のり	たまねぎ しそ キャベツ にんじん	だいこん かんぴょう きゅうり	こめ さとう ごま	強化米 サラダ油 片栗粉	546 23.1 17.2 2.3	722 30.4 21.3 3	751 31.6 22.2 3.1
30 (金)	ごはん 豚肉と野菜のオイスター炒め ナムル もずくスープ フルーチェ(みかん・オレンジ)	牛乳 もずく	ぶた肉	キャベツ ねぎ きくらげ もやし にんじん オレンジ だけのこ みかん	ピーマン きくらげ もやし オレンジ	こめ サラダ油 ごま	強化米 ごま油	549 20.5 15.7 1.9	716 26 18.9 2.5	745 27.0 19.7 2.6
一人1日あたりの学校給食摂取基準					570 24 16 2	780 32 22 2.5	810 34 22.5 2.6			