

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日																			
2日		エネルギー 788 たんばく質 25.8 脂質 22.3 塩分 2.3 カルシウム 365		3日		エネルギー たんばく質 脂質 塩分 カルシウム		4日		エネルギー たんばく質 脂質 塩分 カルシウム		5日		エネルギー たんばく質 脂質 塩分 カルシウム		6日		エネルギー 877 たんばく質 29.1 脂質 23.4 塩分 2.4 カルシウム 407																	
ハヤシライス 米 100 ◆ 豚肉 20 ♥ 玉ねぎ 40 ◆ ジャがいも 40 ◆ 人参 6 ◆ 油 0.3 ◆ ハヤシルウ 18 ◆ スキムミルク 1 ♥ グリンピース 3 ◆ 塩 0.06 ◆ こしょう 0.02 ◆ サラダ キャベツ 40 ◆ きゅうり 6 ◆ シーチキン 6 ◆ 人参 6 ◆ コーン 10 ◆ マヨドレ 8 ◆				ゆで卵 1個 ♥ 柏餅 1個 ◆ チーズ 1個 ♥ 牛乳 200 ♥				憲法記念日				みどりの日				こどもの日				ごはん 米 80 ◆ 筑前煮 40 ♥ 里いも 12 ◆ 人参 12 ◆ 高野豆腐 3 ◆ ちくわ 6 ◆ こんにゃく 2 ◆ いんげん 6 ◆ 油 0.3 ◆ しょうゆ 5 ◆ みりん 0.6 ◆ 砂糖 1.2 ◆ 春巻き 1本 ♥ 春巻き 2 ◆															
9日 エネルギー 798 たんばく質 23.7 脂質 23.0 塩分 2.5 カルシウム 355				10日 エネルギー 710 たんばく質 30.9 脂質 18.2 塩分 3.7 カルシウム 321				11日 エネルギー 688 たんばく質 29.4 脂質 12.4 塩分 2.9 カルシウム 339				12日 エネルギー 722 たんばく質 22.8 脂質 19.9 塩分 1.9 カルシウム 336				13日 エネルギー 775 たんばく質 25.4 脂質 18.2 塩分 2.5 カルシウム 388																			
バーガーパン 1個 ◆ ミンチカツ 1個 ♥ ミンチカツ 1個 ◆ 油 2 ◆ とんかつソース 8 ◆ サラダ キャベツ 45 ◆ きゅうり 6 ◆ 人参 6 ◆ ドレッシング 7 ◆ スープ マカロニ 6 ◆ ブロッコリー 12 ◆ 玉ねぎ 35 ◆ 人参 6 ◆ ベーコン 7 ◆ コーン 10 ◆ コンソメ 2.2 ◆ 塩 0.08 ◆ こしょう 0.02 ◆				フルーツ缶 33 ◆ 黄桃 33 ◆ デザート 1個 ◆ いよかんタルト ◆ 牛乳 200 ♥				ごはん 米 80 ◆ ホイコーロー 45 ♥ 豚肉 45 ◆ キャベツ 55 ◆ 玉ねぎ 25 ◆ 人参 10 ◆ いんげん 4 ◆ 油 0.4 ◆ にんにく 0.2 ◆ 酒 0.6 ◆ 八丁味噌 0.8 ◆ しょうゆ 0.5 ◆ 調味ベース 7 ◆ オムレツ 1個 ♥				磯和え 50 ◆ 白菜 5 ◆ 人参 5 ◆ 小松菜 5 ◆ ちくわ 5 ◆ しょうゆ 27 ◆ 砂糖 0.4 ◆ もみり 0.1 ◆ 牛乳 200 ♥				さつま芋ごはん 米 70 ◆ さつまいも 17 ◆ 酒 6 ◆ 塩 0.6 ◆ しょうゆ 0.8 ◆ みりん 1.7 ◆ 鮭の照り焼き 鮭 1切 ♥ しょうゆ 2.1 ◆ 酒 2.1 ◆ 砂糖 0.5 ◆ みりん 0.4 ◆ 片栗粉 0.15 ◆ さつま揚げ煮 さつま揚げ 40 ♥ しょうゆ 5 ◆ 砂糖 3 ◆ 牛乳 200 ♥				ごま和え 50 ◆ 白菜 6 ◆ 人参 12 ◆ ほうれん草 6 ◆ かまぼこ 2.2 ◆ しょうゆ 0.3 ◆ 砂糖 0.4 ◆ 白ごま ◆ 味噌汁 25 ◆ 豆腐 25 ◆ 大根 20 ◆ わかめ 0.4 ◆ 人参 6 ◆ ぶ 1 ◆ 白味噌 10 ◆ 赤味噌 2 ◆				コッパン 1本 ◆ いちごマーガリン 1袋 ◆ パンネのクリーム煮 パンネ 10 ◆ ベーコン 10 ◆ かぼちゃ 45 ◆ チンゲンサイ 6 ◆ 玉ねぎ 30 ◆ 油 0.3 ◆ 塩 0.07 ◆ こしょう 0.02 ◆ シチュールウ 12 ◆ 牛乳 9 ◆				サラダ 45 ◆ キャベツ 7 ◆ コーン 6 ◆ 人参 6 ◆ ブロッコリー 10 ◆ シーチキン 6 ◆ マヨドレ 7 ◆ ブチトマト 2個 ◆ くだもの 1/4 ◆ 牛乳 200 ♥				麻婆丼 85 ◆ 米 80 ◆ 豆腐 25 ◆ 豚ミンチ 30 ◆ 玉ねぎ 6 ◆ 人参 3 ◆ グリンピース 0.3 ◆ しょうが 0.5 ◆ にんにく 0.08 ◆ 調味ベース 3 ◆ テンメンジャン 1.5 ◆ 八丁味噌 1.7 ◆ 酒 1.5 ◆ 中華ベース 0.3 ◆ しょうゆ 1.2 ◆ 塩、こしょう 0.06 ◆ くだもの 1/2 ◆ ハナナ ◆ 中華ポテト 60 ◆			
16日 エネルギー 644 たんばく質 22.8 脂質 16.8 塩分 2.4 カルシウム 357				17日 エネルギー 800 たんばく質 23.5 脂質 28.4 塩分 2.6 カルシウム 322				18日 エネルギー 728 たんばく質 28.0 脂質 24.3 塩分 2.7 カルシウム 344				19日 エネルギー 694 たんばく質 24.3 脂質 19.2 塩分 2.9 カルシウム 355				20日 エネルギー 712 たんばく質 21.1 脂質 10.3 塩分 2.9 カルシウム 339																			
ごはん 米 80 ◆ 鶏肉の甘辛煮 45 ♥ 鶏肉 45 ◆ 大根 10 ◆ 人参 25 ◆ さつまいも 7 ◆ いんげん 0.4 ◆ 油 3 ◆ しょうゆ 1.2 ◆ みりん 0.5 ◆ 酒 1.2 ◆ ずまし汁 ほうれん草 10 ◆ 白菜 18 ◆ 人参 6 ◆ うす揚げ 2.2 ◆ 酒 0.6 ◆ 塩 3 ◆				ひじきの煮物 3.3 ◆ ひじき 8 ◆ 平天 6 ◆ 人参 6 ◆ 枝豆 0.3 ◆ 油 3.1 ◆ しょうゆ 2 ◆ 砂糖 0.7 ◆ だしまき卵 50 ♥ 牛乳 200 ♥				ごはん 米 80 ◆ ゆかり 1 ◆ 豚肉と春雨の中華煮 45 ♥ 豚肉 45 ◆ 玉ねぎ 12 ◆ 春雨 45 ◆ 人参 10 ◆ キャベツ 7 ◆ 油 0.3 ◆ 塩 0.4 ◆ こしょう 0.02 ◆ しょうゆ 2.5 ◆ 酒 1 ◆ 中華ベース 2.2 ◆ 片栗粉 1 ◆ ポテト ポテト 60 ◆ 塩 0.2 ◆				サラダ 25 ◆ ブロッコリー 15 ◆ ごぼう 5 ◆ 人参 8 ◆ コーン 6 ◆ くだもの 1/4 ◆ 牛乳 200 ♥				うすまきパン 1個 ◆ ポトフ 鶏肉 30 ◆ 大根 30 ◆ ジャがいも 35 ◆ 玉ねぎ 10 ◆ 人参 10 ◆ ブロッコリー 2.5 ◆ コンソメ 0.1 ◆ 塩 0.02 ◆ チキンボールのチリソースあん チキンボール 3個 ♥ チリソース 1.2 ◆ コンソメ 0.03 ◆ ケチャップ 20 ◆ 塩 0.06 ◆				サラダ 40 ◆ キャベツ 6 ◆ きゅうり 6 ◆ コーン 6 ◆ 人参 6 ◆ シーチキン 6 ◆ ドレッシング 7 ◆ ゼリー 1個 ◆ りんごゼリー ◆ 牛乳 200 ♥				ごはん 米 80 ◆ ハンバーグ 1個 ♥ ハンバーグ 12 ◆ 五目金平 ごぼう 25 ◆ 人参 6 ◆ 平天 8 ◆ いんげん 6 ◆ 豚肉 6 ◆ 油 0.4 ◆ 酒 1.2 ◆ 砂糖 1.2 ◆ しょうゆ 3 ◆ みりん 1.5 ◆				味噌汁 25 ◆ 白菜 6 ◆ 人参 6 ◆ うす揚げ 6 ◆ 豆腐 25 ◆ さつまいも 20 ◆ わかめ 0.4 ◆ 白味噌 10 ◆ 赤味噌 2 ◆ くだもの 1/6 ◆ グレーフルーツ 3 ◆ グラニュー糖 ◆ 牛乳 200 ♥				豆ごはん 80 ◆ 米 10 ◆ えんどう豆 0.6 ◆ 塩 5 ◆ コロッケ 1個 ◆ コロッケ 2 ◆ ごま和え 45 ◆ 白菜 6 ◆ 人参 6 ◆ ほうれん草 10 ◆ かまぼこ 6 ◆ 砂糖 0.35 ◆ しょうゆ 2.2 ◆ 白ごま 0.45 ◆ ショア ショアいちご 1本 ◆			

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
23日		24日		25日		26日		27日		30日		31日							
エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム	塩分	カルシウム
23日 エネルギー 715 たんぱく質 25.6 脂質 21.4 塩分 2.8 カルシウム 320 考查前日 30分授業				24日 エネルギー 732 たんぱく質 25.2 脂質 23.9 塩分 2.2 カルシウム 394 中間考查				25日 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム 中間考查				26日 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム 中間考查				27日 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム 中間考查			
30日 エネルギー 715 たんぱく質 25.6 脂質 21.4 塩分 2.8 カルシウム 320 ごはん 米 80 ◆ とんかつ 1枚 ♥◆ 油 2 ◆ とんかつソース 10 ◆ 和風ドレッシング和え キャベツ 45 ◆ 人参 6 ◆ きゅうり 6 ◆ ちくわ 6 ◆ コーン 7 ◆ ドレッシング 7 ◆ 味噌汁 里いも 25 ◆ 人参 6 ◆ ほうれん草 1 ◆ うす揚げ 8 ◆ 白味噌 8 ◆ 赤味噌 10 ◆ 赤味噌 2 ◆ ゆで卵 1個 ♥ 牛乳 200 ♥				31日 エネルギー 732 たんぱく質 25.2 脂質 23.9 塩分 2.2 カルシウム 394 オリーブパン 1個 ◆ キーマカレー 30 ♥ ミンチ 30 ♥ 玉ねぎ 30 ◆ ミックスベジタブル 6 ◆ 油 0.3 ◆ カレールウ 15 ◆ スキムミルク 0.3 ♥ ケチャップ 0.8 ◆ 塩 0.06 ◆ こしょう 0.02 ◆ ちりめんサラダ キャベツ 35 ◆ 大根 20 ◆ アスパラガス 4 ◆ 人参 6 ◆ コーン 6 ◆ ちりめん 2.5 ◆ ドレッシング 7 ◆ フルーツヨーグルト ヨーグルト 50 ♥ 黄桃缶 15 ◆ バイン缶 15 ◆ くだもの キウイ 1/2 ◆ 牛乳 200 ♥															

※献立表中の♥◆♣マークは、三食食品群（食べ物の3つの働き）を表します

- ♥.....からだをつくる（たんぱく質、ミネラル）乳・卵・魚・肉・豆・海そう
- ◆.....力や熱になる（脂質、炭水化物）穀類・いも・さとう・油
- ♣.....からだの調子をととのえる（ビタミン、ミネラル）野菜・果物・きのこ

	1ヶ月の 平均栄養量	中学年 全国平均基準
エネルギー	742	740
蛋白質	25.5	28.0
カルシウム	353	400
脂肪エネルギー比	24.3%	25~30%
塩分	2.6	3未満