

# 給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日			
エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		たんぱく質		エネルギー		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	
																<b>1日</b> エネルギー 716 たんぱく質 29.4 脂質 23.1 塩分 2.3 カルシウム 325			
																<b>ごはん</b> 米 80 ◆ 味噌汁 35 ♣ 大根 12 ♣ ほうれん草 7 ♣ <b>鶏肉の香草炒め</b> 鶏肉 85 ♥ 薄あげ 7 ♣ 人参 6 ♣ 塩 0.8 白味噌 10 ♥ こしょう 0.02 赤味噌 2 ♥ バジル 0.3 <b>パスタ</b> パン粉 4 ◆ プロッコリーサラダ 油 2 ◆ プロッコリー 30 ♣ シーチキン 8 ♣ コーン 12 ♣ <b>煮物</b> 厚あげ 35 ♥ 人参 5 ♣ じゃがいも 35 ◆ マヨドレ 6 ◆ 玉ねぎ 35 ♣ 人参 6 ♣ いんげん 6 ♣ <b>牛乳</b> 200 ♥ 油 0.3 ◆ しょうゆ 3 酒 2 砂糖 2 ◆			
<b>4日</b>				<b>5日</b>				<b>6日</b>				<b>7日</b>				<b>8日</b>			
期末考査				期末考査				試験学習日				期末考査				期末考査			
<b>11日</b>				<b>12日</b>				<b>13日</b>				<b>14日</b>				<b>15日</b>			
臨時休校				臨時休校				臨時休校				<b>ごはん</b> 米 80 ◆ マセドアンサラダ じゃがいも 55 ◆ きゅうり 10 ♣ <b>ふりかけ</b> ふりかけ たまご 2 人参 10 ♣ コーン 10 ♣ ハム 3 ♥ <b>タラのムニエル</b> たら 1切 ♥ マヨドレ 7 ◆ 塩 0.3 塩 0.07 こしょう 0.02 こしょう 0.02 <b>小麦粉</b> 小麦粉 1 ◆ <b>スープ</b> 油 2 ◆ 鶏肉 8 ♥ ケチャップ 15 ◆ 玉ねぎ 25 ♣ トマトソース 4 チンゲン菜 6 ♣ 酒 0.2 人参 6 ♣ 砂糖 0.08 ◆ ビーフン 5 ◆ パセリ 0.05 ♣ 塩 0.05 中華ベース 3.5 <b>くだもの</b> オレンジ 1/4 ♣ <b>牛乳</b> 200 ♥				<b>ごはん</b> 米 80 ◆ <b>ごま和え</b> 小松菜 15 ♣ 白菜 25 ♣ <b>おでん</b> 人参 6 ♣ 鶏肉 35 ♥ もやし 25 ♣ 大根 55 ◆ 白ごま 0.5 ◆ じゃがいも 55 ♣ しょうゆ 2.2 人参 12 ♣ 砂糖 0.4 ◆ こんにゃく 20 ちくわ 8 ♥ <b>焼きシューマイ</b> 2個 ♥ いんげん 6 ♣ しょうゆ 12 ♣ <b>ヨーグルト</b> 1個 ♥ 砂糖 6 ◆ みりん 3 <b>牛乳</b> 200 ♥			

# 給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日											
18日		19日		20日		21日		22日		25日		26日		27日		28日		29日									
エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質							
657	20.6	13.7	718	29.9	24.8	740	22.7	23.0	814	26.9	24.6	725	31.0	13.0	720	18.4	19.7	742	20.4	20.4							
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								
2.2	330		2.4	355		2.4	346		2.2	304		3.2	401		2.6	350		2.4	307								
海の日				ごはん 米 80 ◆	味噌汁 白菜 30 ♣	バーガーパン 1個 ◆	スープ じゃがいも 20 ◆	臨時休校				第1学期 終業式				ごはん 米 80 ◆	おかか和え 白菜 45 ♣	ごはん 米 80 ◆	味噌汁 豆腐 25 ◆	黒糖パン 1本 ◆	ピーンズサラダ キャベツ 40 ♣	夏野菜カレー 米 100 ◆	サラダ キャベツ 40 ♣				
				鶏肉の甘辛炒め 鶏肉 85 ♥	小松菜 10 ♣	ミンチカツ 1個 ♥	ブロッコリー 15 ♣									豚肉 55 ♥	ほうれん草 10 ♣	さばの塩焼き 1切 ♥	大根 30 ♣	ミートスパゲティ 40 ◆	スバゲティ 40 ◆	ミックスピーンズ 8 ♣	豚肉 15 ◆	じゃがいも 20 ♣	人参 20 ♣	きゅうり 5 ♣	人参 5 ♣
油 0.3 ◆	厚あげ 18 ♥	油 1 ◆	玉ねぎ 20 ♣	油 0.3 ◆	わかめ 0.4 ♣	さば 1切 ♥	人参 8 ♣	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル
タレ 12 ◆	白味噌 10 ♥	とんかつソース 8 ◆	ベーコン 6 ♥	タレ 12 ◆	赤味噌 2 ♥	塩 0.3 ◆	しいたけ 3 ♣	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
いんげん 3 ♣	赤味噌 2 ♥	サラダ キャベツ 45 ♣	塩 0.05 ♣	いんげん 3 ♣	くだもの バナナ 1/2 ♣	ミネラル	こしょう 0.02 ♣	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
サラダ キャベツ 55 ◆	バナナ 1/2 ♣	ミネラル	こしょう 0.02 ♣	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
ブロッコリー 25 ♣	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
人参 6 ♣	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
コーン 6 ♣	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
シーチキン 6 ♣	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
ブロッコリー 6 ♣	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
ドレッシング 6 ♣	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	
ゆでたまご 1個 ♥	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ゆでたまご 1個 ♥	牛乳 200 ♥	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	ミネラル	

※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	725	740
蛋白質	25.3	28.0
カルシウム	340	400
脂肪エネルギー比	24.7%	25~30%
塩分	2.5	3未満