

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 | | 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 | | カルシウム | | カルシウム | | カルシウム | | カルシウム | | カルシウム | | カルシウム | | カルシウム | | カルシウム | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | 1日 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 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | ごはん 米 80 ◆ 味噌汁 35 ♣ 大根 12 ♣ 鶏肉の香草炒め ほうれん草 7 ♣ 薄あげ 7 ♣ 鶏肉 85 ♥ 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 パスタ 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 ♣ 煮物 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 ♣ 牛乳 200 ♥ 油 0.3 ◆ しょうゆ 3 酒 2 砂糖 2 ◆ | | | |
| 4日 | | | | 5日 | | | | 6日 | | | | 7日 | | | | 8日 | | | |
| 期末考査 | | | | 期末考査 | | | | 試験学習日 | | | | 期末考査 | | | | 期末考査 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11日 | | | | 12日 | | | | 13日 | | | | 14日 | | | | 15日 | | | |
| 臨時休校 | | | | 臨時休校 | | | | 臨時休校 | | | | ごはん 米 80 ◆ マセドアンサラダ じゃがいも 55 ◆ きゅうり 10 ♣ ふりかけ ふりかけ たまご 2 ♣ 人参 10 ♣ コーン 10 ♣ タラのムニエル ハム 3 ♥ マヨドレ 7 ◆ たら 1切 ♥ 塩 0.07 塩 0.3 ♥ しょうゆ 0.02 スープ こしょう 0.02 ◆ 鶏肉 8 ♥ 小麦粉 1 ◆ 玉ねぎ 25 ♣ 油 2 ◆ チンゲン菜 6 ♣ ケチャップ 15 ♣ 人参 6 ♣ トマトソース 4 ♣ ビーフン 5 ◆ 酒 0.2 ♣ 塩 0.05 砂糖 0.08 ♣ 中華ベース 3.5 パセリ 0.05 くだもの オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 200 ♥ | | | | ごはん 米 80 ◆ 小松菜 15 ♣ 白菜 25 ♣ おでん 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 ♥ 焼きシューマイ 2個 ♥ いんげん 6 ♣ しょうゆ 12 ♣ ヨーグルト 1個 ♥ 砂糖 6 ◆ みりん 3 ♣ 牛乳 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 | | | | |
| | | | | 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 | ♣ | じゃがいも | 20 | | | | | ◆ |
| 海の日 | | | | 油 | 0.3 | ◆ | 厚あげ | 18 | ♥ | 油 | 1 | ◆ | とんかつソース | 8 | ◆ | 人参 | 6 | ♣ | 臨時休校 | | | | |
| | | | | タレ | 12 | ◆ | 白味噌 | 10 | ♥ | とんかつソース | 8 | ◆ | ベーコン | 6 | ♥ | 人参 | 6 | ♣ | | | | | |
| 海の日 | | | | いんげん | 3 | ♣ | 赤味噌 | 2 | ♥ | サラダ | キャベツ | 45 | ♣ | こんにゃく | 2.5 | ♣ | コンソメ | 0.05 | ♣ | 臨時休校 | | | |
| | | | | サラダ | キャベツ | 55 | ◆ | くだもの | バナナ | 1/2 | ♣ | サラダ | きゅうり | 6 | ♣ | 塩 | 0.02 | ♣ | こしょう | | | | |
| 海の日 | | | | プロッコリー | 25 | ♣ | 牛乳 | 200 | ♥ | きゅうり | 6 | ♣ | フルーツ缶 | パイナップル缶詰 | 35 | ♣ | みかん缶詰 | 20 | ♣ | 臨時休校 | | | |
| | | | | 人参 | 6 | ♣ | ゆでたまご | 1個 | ♥ | りんご缶詰 | 15 | ♣ | 人参 | 6 | ♣ | 牛乳 | 200 | ♥ | | | | | |
| 海の日 | | | | コーン | 6 | ♣ | | | | | ゆでたまご | 1個 | ♥ | りんご缶詰 | 15 | ♣ | 臨時休校 | | | | | | |
| | | | | シーチキン | 6 | ♥ | | | | | ゆでたまご | 1個 | ♥ | 牛乳 | 200 | ♥ | | | | | | | |
| 海の日 | | | | プロッコリー | 6 | ♣ | | | | | | | | | 臨時休校 | | | | | | | | |
| | | | | ドレッシング | 6 | ♣ | | | | | | | | | | | | | 臨時休校 | | | | |
| 海の日 | | | | | | | | | | | | | | | | 臨時休校 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 臨時休校 | | | |
| 海の日 | | | | | | | | | | | | | | | | 臨時休校 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 臨時休校 | | | |

第1学期
終業式

臨時休校

※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 |