

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日															
3日		エネルギー 864 たんばく質 30.2 脂質 25.1 塩分 2.7 カルシウム 397		4日		エネルギー 701 たんばく質 32.4 脂質 18.4 塩分 3.1 カルシウム 379		5日		エネルギー 704 たんばく質 28.9 脂質 18.7 塩分 2.9 カルシウム 361		6日		エネルギー 734 たんばく質 19.1 脂質 24.1 塩分 2.3 カルシウム 350		7日		エネルギー 678 たんばく質 24.6 脂質 18.1 塩分 3.1 カルシウム 346													
3日 食パン 1枚 ◆ いちごジャム 1袋 ◆ ナポリタンスパゲティ 35 ◆ スパゲティ 10 ◆ ベーコン 35 ◆ 玉ねぎ 6 ◆ 人参 3 ◆ ヒーマン 0.3 ◆ にんにく 0.1 ◆ トマトソース 35 ◆ ケチャップ 20 ◆ ウスターソース 0.5 ◆ コンソメ 0.1 ◆ 塩 0.1 ◆ こしょう 0.02 ◆ ゆで卵 1個 ♥				ちりめんサラダ キャベツ 40 ♣ ちりめん 3 ♥ アスパラガス 6 ♣ 人参 6 ♣ コーン 6 ♣ 油 0.2 ◆ ドレッシング 7 ◆ フルーツ缶 40 ♣ パイン 10 ♣ みかん 10 ♣ 牛乳 200 ♥				ピビンバ丼 米 85 ◆ 豚肉 55 ♥ 油 0.3 ◆ タレ 15 ◆ もやし 45 ♣ 大根 25 ♣ 人参 6 ♣ ほうれん草 12 ♣ 塩 0.3 ◆ こしょう 0.02 ◆ ごま油 3 ◆ しょうゆ 0.4 ◆ 白ごま 0.5 ◆				スープ 玉ねぎ 30 ♣ 人参 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ コーン 6 ♣ ハム 4 ♥ じゃがいも 25 ◆ 塩 0.05 ◆ こしょう 0.02 ◆ 中華ベース 4 ◆ くだもの パナナ 1/2 ♣ デザート タルト 1個 ◆ 牛乳 200 ♥				ごはん 米 80 ◆ 味噌汁 25 ◆ 豆腐 30 ♥ じゃがいも 20 ♣ 小松菜 9 ♣ 人参 10 ♣ 白味噌 2 ♥ 赤味噌 2 ♥ サラダ かぼちゃ 50 ♣ きゅうり 10 ♣ ハム 3 ♣ 人参 5 ♣ マヨドレ 7 ◆ 塩 0.05 ◆ 牛乳 200 ♥ 金平ごぼう ごぼう 30 ♣ 人参 6 ♣ ちくわ 6 ♣ いんげん 6 ♣ 油 0.3 ◆ 酒 0.5 ◆ 砂糖 0.3 ◆ しょうゆ 1.2 ◆ みりん 0.3 ◆				ビーフカレー 米 100 ◆ 牛肉 20 ◆ じゃがいも 35 ◆ 玉ねぎ 35 ◆ 人参 10 ◆ 油 0.3 ◆ カレールウ 18 ◆ ケチャップ 9 ◆ 塩 0.04 ◆ こしょう 0.02 ◆ サラダ キャベツ 35 ♣ カリフラワー 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 ◆				くだもの オレンジ 1/4 ♣ ヨーグルト 1個 ♥ 牛乳 200 ♥ くだもの 梨 1/6 ♣ 牛乳 200 ♥ 揚げギョーザ 2個 ♥ ギョーザ 1 ◆ 油 1 ◆				ごはん 米 80 ◆ 味噌汁 30 ♣ 人参 6 ♣ ほうれん草 8 ♣ うすあげ 7 ♥ わかめ 0.4 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥ くだもの 梨 1/6 ♣ 牛乳 200 ♥ 揚げギョーザ 2個 ♥ ギョーザ 1 ◆ 油 1 ◆			
				10日 体育の日				11日 ごはん 米 80 ◆ 焼肉 豚肉 65 ♥ 玉ねぎ 45 ♣ 油 0.4 ◆ タレ 15 ◆ 和風サラダ キャベツ 40 ♣ プロッコリー 12 ♣ 人参 6 ♣ ちくわ 6 ♣ ドレッシング 7 ◆ 中華ポテト 60 ◆				12日 コッペパン 1本 ◆ チョコスプレッド 1袋 ◆ 豆腐と白菜のシチュー 鶏肉 20 ♥ 玉ねぎ 30 ♣ じゃがいも 25 ◆ 人参 10 ♣ 豆腐 40 ♣ 白菜 25 ♣ 油 0.3 ◆ グリンピース 5 ♣ シチュールウ 20 ♣ 牛乳 9 ♥ 塩 0.07 ◆ こしょう 0.02 ◆ プチトマト 2個 ♣				13日 ごはん 米 80 ◆ 肉じゃが 豚肉 35 ♥ じゃがいも 55 ◆ 人参 10 ♣ 玉ねぎ 40 ♣ 糸こんにゃく 12 ♣ ちくわ 7 ♣ グリンピース 6 ♣ 油 0.3 ◆ みりん 1.2 ◆ 酒 1.2 ◆ 濃口しょうゆ 6 ◆ 砂糖 3 ◆ チーズ 1個 ♥				磯和え キャベツ 35 ♣ ほうれん草 8 ♣ 人参 5 ♣ かまぼこ 5 ♣ しょうゆ 2 ◆ 砂糖 0.3 ◆ もみのり 0.3 ♣ フルーツ缶 みかん 30 ♣ パイン 30 ♣ 牛乳 200 ♥				14日 ごはん 米 80 ◆ 鮭フライ 1切 ◆ 油 2.5 ◆ 塩昆布和え 白菜 45 ♣ 人参 6 ♣ ほうれん草 10 ♣ ちくわ 6 ♣ 塩こんぶ 2.5 ♣ ごま油 0.7 ◆				すまし汁 大根 35 ♣ 鶏肉 15 ♥ 豆腐 20 ♣ 人参 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ しょうゆ 2.2 ♣ 酒 2.2 ♣ 塩 0.6 ♣ くだもの パナナ 1/2 ♣ ショアストロベリー 1本			
								17日 中間考査				18日 中間考査 修学旅行				19日 中間考査 修学旅行				20日 中間考査 修学旅行				21日 校外学習 修学旅行							

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日					
24日		25日		26日		27日		28日		31日		29日		30日		1日		2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	
760	27.4	15.1	698	25.9	17.9	758	25.7	22.8	846	29.7	33.4	759	26.4	23.7	648	24.8	15.0				
塩分 2.7	カルシウム 387		塩分 2.6	カルシウム 344		塩分 2.8	カルシウム 364		塩分 2.7	カルシウム 356		塩分 2.4	カルシウム 378		塩分 2.2	カルシウム 350		塩分	カルシウム		
豚丼 米 85 ◆ 豚肉 45 ♥ 玉ねぎ 45 ♣ タレ 20	味噌汁 大根 35 ♣ 里芋 25 ◆ うすあげ 6 ♥ わかめ 0.4 ♣ 人参 6 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥		ごはん 米 80 ◆ おでん 鶏肉 35 ♥ 大根 55 ♣ じゃがいも 35 ◆ 人参 15 ♣ こんにゃく 20 ♣ ちくわ 8 ♥ いんげん 5 ♣ しょうゆ 15 ♣ 砂糖 6 ◆ みりん 4 ◆ ごま和え ほうれん草 20 ♣ キャベツ 35 ♣ 人参 6 ♣ 白ごま 0.5 ◆ しょうゆ 2.5 ◆ 砂糖 0.4 ◆	焼きシュウマイ 2個 ♥ だしまき卵 1切 ♥ 牛乳 200 ♥		ミンチカツサンド バーガーパン 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 ◆ 焼きウインナー 3本 ♥ 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 2.5 ♣ 塩 1 ♣ こしょう 0.02 ◆ フルーツ缶 黄桃 30 ♣ りんご 30 ♣ 牛乳 200 ♥	ごはん 米 80 ◆ 豚肉の生姜炒め 豚肉 55 ♥ 玉ねぎ 45 ♣ 黄ピーマン 5 ♣ 赤ピーマン 5 ♣ いんげん 6 ♣ 油 0.5 ◆ 生姜 0.8 ◆ 酒 2.5 ◆ しょうゆ 4 ◆ ピザ風味焼き ポテト 65 ◆ チーズ 7 ♥ 玉ねぎ 6 ♣ ピーマン 4 ♣ ケチャップ 6 ♣ ピザソース 12 ♣ 塩 0.1 ◆ スープ 大根 25 ♣ 人参 6 ♣ チンゲン菜 6 ♣ コーン 6 ◆ ピーマン 6 ◆ コンソメ 2.5 ◆ 塩 1 ◆ こしょう 0.02 ◆ ごま和え ブロッコリー 40 ♣ 人参 5 ♣ かまぼこ 5 ♣ 白ごま 0.5 ◆ 牛乳 200 ♥	黒糖パン 1本 ◆ かぼちゃのシチュー 鶏肉 25 ♥ 玉ねぎ 35 ♣ かぼちゃ 25 ♣ じゃがいも 25 ◆ 人参 10 ◆ グリーンピース 6 ♣ 油 0.3 ◆ 塩 0.07 ◆ こしょう 0.02 ◆ シチュールー 20 ♣ 牛乳 9 ♥ サラダ キャベツ 40 ♣ 人参 6 ♣ シーチキン 6 ♥ コーン 8 ♣ 塩 0.08 ◆ こしょう 0.01 ◆ マヨドレ 7 ◆ くだもの 柿 1/6 ♣ デザート イチシュー 2個 ◆ 牛乳 200 ♥		ごはん 米 80 ◆ 麻婆豆腐 豆腐 80 ♥ 豚ミンチ 25 ♥ 玉ねぎ 40 ♣ 人参 6 ♣ グリーンピース 7 ♣ 油 0.3 ◆ 生姜 1.2 ◆ にんにく 0.1 ◆ 調味ベース 3 ◆ テンメンジャン 3 ◆ 酒 1.2 ◆ 中華ベース 0.3 ◆ しょうゆ 1.5 ◆ 塩 0.025 ◆ こしょう 0.01 ◆ 赤味噌 0.5 ♥ おかか和え 小松菜 25 ♣ 白菜 25 ♣ 人参 6 ♣ しょうゆ 2.2 ◆ 砂糖 0.4 ◆ かつおぶし 0.4 ♥ チキンナゲット 2個 ♥ 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	732	740
蛋白質	26.9	28.0
カルシウム	362	400
脂肪エネルギー比	25.0%	25~30%
塩分	2.7	3未満