

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	たんぱく質	脂質	3日		エネルギー	たんぱく質	脂質	4日		エネルギー	たんぱく質	脂質	5日		エネルギー	たんぱく質	脂質	6日		エネルギー	たんぱく質	脂質
		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	
冬期休暇																								
冬期休暇																								
冬期休暇																								
冬期休暇																								
冬期休暇																								
9日		エネルギー	たんぱく質	脂質	10日		エネルギー	たんぱく質	脂質	11日		エネルギー	たんぱく質	脂質	12日		エネルギー	たんぱく質	脂質	13日		エネルギー	たんぱく質	脂質
		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	
成人の日																								
成人の日																								
成人の日																								
成人の日																								
16日		エネルギー	たんぱく質	脂質	17日		エネルギー	たんぱく質	脂質	18日		エネルギー	たんぱく質	脂質	19日		エネルギー	たんぱく質	脂質	20日		エネルギー	たんぱく質	脂質
		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	
臨時休校																								
臨時休校																								
臨時休校																								
臨時休校																								
臨時休校																								

給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日								
23日		エネルギー	たんぱく質	脂質	24日		エネルギー	たんぱく質	脂質	25日		エネルギー	たんぱく質	脂質	26日		エネルギー	たんぱく質	脂質	27日		エネルギー	たんぱく質	脂質
		689	25.6	8.6			736	24.1	17.4			730	28.1	24.8			712	24.5	23.1			798	27.1	27.0
		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	
		2.5	319				3.1	337				2.5	389				2.2	338				2.4	358	
ごはん 米 80 ◆ 味噌汁 大根 35 ♣ 豆腐 18 ♣ 人参 6 ♣ 麩 1 ◆ わかめ 0.4 ♣ 白味噌 10 ♣ 赤味噌 2 ♣ ショア(ストロベリー) 1本 ♣				ごはん 米 80 ◆ 金平ごぼう ごぼう 25 ♣ 人参 6 ♣ いんげん 6 ♣ 油 0.3 ◆ 酒 1.5 ◆ 砂糖 1.8 ◆ しょうゆ 3.6 ◆ みりん 0.3 ◆ 揚げそばあんかけ 揚げそば 20 ◆ 豚肉 25 ◆ 玉ねぎ 25 ♣ 人参 3 ♣ ビーマン 3 ♣ キャベツ 30 ♣ かまぼこ 5 ♣ 油 0.3 ◆ しょうが 0.8 ◆ しょうゆ 2 ◆ 中華ベース 3 ◆ 塩 0.03 ◆ こしょう 0.01 ◆ 片栗粉 4 ◆				バーガーパン 1個 ◆ 照り焼きハンバーグ ハンバーグ 1個 ♣ しょうゆ 1.6 ♣ 砂糖 2 ◆ みりん 1.6 ◆ 酒 2 ◆ 片栗粉 0.15 ◆ スープ じゃがいも 30 ◆ 玉ねぎ 30 ♣ フロッコリー 6 ♣ 人参 6 ♣ ハム 6 ♣ コンソメ 2.5 ♣ 塩 0.05 ♣ こしょう 0.02 ♣ サラダ キャベツ 40 ♣ きゅうり 6 ♣ 人参 6 ♣ ドレッシング 7 ◆ くだもの りんご 1/6 ♣ ヨーグルト ヨーグルト 1個 ♣ 牛乳 牛乳 200 ♣				ごはん 米 80 ◆ ソテー キャベツ 40 ♣ 人参 6 ♣ もやし 25 ♣ ビーマン 6 ♣ コーン 6 ♣ ベーコン 6 ♣ 油 0.3 ◆ 塩 0.5 ◆ こしょう 0.02 ◆ コンソメ 1.8 ◆ 焼きシウマイ 2個 ♣ ショア(プレーン) 1本 ♣ がんもの煮付け がんもどき 1個 ♣ しょうゆ 5 ♣ 砂糖 3 ◆				ごはん 米 80 ◆ 味噌汁 白菜 25 ♣ 人参 6 ♣ 薄あげ 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ 白味噌 10 ♣ 赤味噌 2 ♣ くだもの オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 牛乳 200 ♣ じゃが芋のピザ焼き ポテト 55 ◆ チーズ 6 ♣ 玉ねぎ 8 ♣ ビーマン 3 ♣ ケチャップ 3 ♣ ピザソース 10 ♣ 塩 0.05 ♣								
30日		エネルギー	たんぱく質	脂質	31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
		705	24.1	21.3			784	25.7	20.4															
		塩分	カルシウム				塩分	カルシウム																
		2.8	342				2.4	424																
さつまいもご飯 米 70 ◆ さつまいも 15 ◆ 酒 5 ◆ 塩 0.5 ◆ しょうゆ 0.7 ◆ みりん 1.4 ◆ ささみチーズカツ ささみチーズカツ 1個 ♣ 油 2 ◆ おかか和え 白菜 45 ♣ ほうれん草 12 ♣ 人参 6 ♣ しょうゆ 1.6 ◆ 砂糖 2 ◆ かつおぶし 0.5 ◆				すまし汁 はんぺん 8 ♣ 大根 25 ♣ 人参 6 ♣ 錦糸玉子 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ しょうゆ 2.2 ♣ 酒 2.2 ♣ 塩 0.6 ♣ デザート ビーチゼリー 1個 ◆ 牛乳 牛乳 200 ♣				食パン 1枚 ◆ いちごジャム 15 ◆ ビーフシチュー 牛乳 20 ♣ じゃがいも 35 ◆ 玉ねぎ 35 ♣ 人参 10 ♣ 油 0.3 ◆ グリンピース 6 ♣ シチュールウ 18 ♣ こしょう 0.02 ♣ 塩 0.05 ♣ サラダ キャベツ 35 ♣ フロッコリー 15 ♣ コーン 7 ♣ シーチキン 6 ♣ ドレッシング 7 ◆ フルーツヨーグルト ヨーグルト 50 ♣ バイン缶 20 ♣ 黄桃缶 10 ♣ 牛乳 牛乳 200 ♣ ゆで卵 ゆで卵 1個 ♣																

※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	735	740
蛋白質	25.7	28.0
カルシウム	359	400
脂肪エネルギー比	25.2%	25~30%
塩分	2.5	3未満