

# 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	
688		274		664		35.1		680		25.4		725		30.1		711		30.1	
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		394		2.2		308		2.5		339		2.5		390		2.4		344	
<b>1日</b> エネルギー 724 たんぱく質 30.8 脂質 19.0 塩分 2.5 カルシウム 435 ごはん 米 80 ◆ 鶏肉 6 ♥ ふりかけ たまご 1.5 ◆ 薄あげ 6 ♥ 豚肉と厚揚げの甘辛炒め 豚肉 45 ♥ 人参 6 ♣ 厚揚げ 40 ♣ 豆腐 25 ♥ こんにゃく 25 ♣ 青ねぎ 3 ♣ 人参 6 ♣ 酒 10 ♣ いんげん 4 ♣ 塩 8 ♣ 油 0.3 ◆ しょうゆ 2 ◆ しょうゆ 3 ◆ 片栗粉 1 ◆ みりん 2 ◆ くだもの 1/6 ♣ 砂糖 1 ◆ りんご 1/6 ♣ チーズ 1個 ♥ 牛乳 200 ♥				<b>2日</b> エネルギー 676 たんぱく質 20.8 脂質 11.1 塩分 2.6 カルシウム 164 青菜ごはん 米 80 ◆ 白菜 45 ♣ 青菜ごはんのもと 1.6 ◆ ブロccoli 10 ♣ 豚キムチ炒め 豚肉 45 ♥ 人参 6 ♣ 白菜キムチ 20 ♣ ちくわ 5 ♣ 25 ♣ しょうゆ 2 ♣ 玉ねぎ 30 ♣ 砂糖 0.3 ◆ 人参 6 ♣ かつおぶし 0.3 ◆ いら 3 ♣ スープ 20 ◆ 油 0.3 ◆ じゃがいも 20 ♣ 酒 0.3 ◆ キャベツ 20 ♣ しょうゆ 1.5 ♣ 玉ねぎ 20 ♣ 中華ベース 1.5 ♣ 人参 6 ♣ ヨーグルト 1個 ♥ コーン 6 ♣ わかめ 0.4 ♣ コンソメ 2.2 ♣ 塩 1 ♣ こしょう 0.01 ♣ りんごジュース 1本 ♣				<b>3日</b> エネルギー 683 たんぱく質 22.8 脂質 11.5 塩分 2.2 カルシウム 314 巻き寿司 米 90 ◆ 豚肉 15 ♥ 酢 17 ◆ 白菜 20 ♣ 砂糖 4 ◆ 大根 25 ♣ 塩 0.1 ◆ 人参 6 ♣ 玉子焼 2切 ♥ 玉ねぎ 12 ♣ きゅうり 30 ♣ じゃがいも 20 ♣ シーチキン 10 ♣ わかめ 0.4 ♣ マヨドレ 5 ◆ 白味噌 10 ♥ かにかまぼこ 20 ♥ 赤味噌 2 ♥ しょうゆ 0.5 ◆ くだもの 1/2 ♣ 砂糖 0.3 ◆ みかん 1/2 ♣ 焼海苔 1枚 ♣ 福豆 1袋 ♥ ショアストロベリー 1本											
<b>6日</b> エネルギー 688 たんぱく質 27.4 脂質 19.9 塩分 2.5 カルシウム 394 麻婆丼 米 90 ◆ スープ 6 ◆ 豆腐 80 ♥ ビーフン 35 ♣ 豚ミンチ 30 ♥ 白菜 6 ♥ 玉ねぎ 30 ♣ 鶏肉 6 ♣ 人参 6 ♣ 人参 6 ♣ グリンピース 4 ♣ コーン 8 ♣ 油 0.3 ◆ わかめ 0.4 ♣ 生姜 0.5 ◆ 中華ベース 3.5 ♣ にんにく 0.08 ◆ 塩 0.05 ♣ 調味ベース 3 ◆ こしょう 0.01 ♣ テンメンジャン 1.5 ◆ くだもの 1/6 ♣ 八丁味噌 1.8 ♥ りんご 1/2 ♣ 酒 1.2 ◆ パナナ 1/2 ♣ 中華ベース 0.3 ◆ 牛乳 200 ♥ しょうゆ 1.2 ◆ 塩 0.03 ◆ こしょう 0.01 ◆				<b>7日</b> エネルギー 664 たんぱく質 35.1 脂質 15.0 塩分 2.2 カルシウム 308 ごはん 米 80 ◆ 野菜の煮物 6 ♥ 鮭の香草焼き 豚肉 55 ♣ 1切 ♥ じゃがいも 4 ♣ 塩 0.2 ◆ 人参 6 ♣ こしょう 0.02 ◆ こんにゃく 20 ♣ バジル 0.3 ◆ ちくわ 6 ♥ パン粉 4.5 ◆ 油 0.3 ◆ オリーブオイル 1 ◆ しょうゆ 1.6 ◆ 油 3 ◆ 砂糖 0.8 ◆ みりん 0.4 ◆ 酒 0.4 ◆ 味噌汁 薄あげ 6 ♥ だしまき玉子 1切 ♥ 1 ◆ 大根 30 ♣ 大根 30 ♣ 牛乳 200 ♥ 小松菜 6 ♣ 白味噌 10 ♣ 赤味噌 2 ♥				<b>8日</b> エネルギー 680 たんぱく質 25.4 脂質 17.9 塩分 2.5 カルシウム 339 ごはん 米 80 ◆ ナムル 40 ♣ おでん 鶏肉 35 ♥ もやし 8 ♣ 大根 55 ♣ 小松菜 5 ♣ じゃがいも 55 ♣ 人参 0.15 ♣ 人参 10 ♣ 塩 0.01 ♣ こんにゃく 18 ♣ こしょう 0.4 ◆ ちくわ 12 ♥ しょうゆ 0.5 ◆ いんげん 6 ♣ ごま油 0.3 ◆ しょうゆ 12 ♣ 焼きシュウマイ 2個 ♥ 砂糖 6 ◆ 牛乳 200 ♥ みりん 2.5 ◆				<b>9日</b> エネルギー 725 たんぱく質 30.1 脂質 24.5 塩分 2.5 カルシウム 390 ロールパン 2個 ◆ サラダ 15 ♣ 焼きそば 中華麺 45 ◆ ブロccoli 10 ♣ 豚肉 15 ♥ コーン 10 ♣ 玉ねぎ 20 ♣ 大根 30 ♣ 人参 8 ♣ 人参 6 ♣ キャベツ 15 ♣ ビーンズミックス 8 ♣ もやし 15 ♣ ドレッシング 6 ◆ ちくわ 5 ♣ 揚げギョーザ 2個 ♥ ビーマン 3 ♣ ギョーザ 1 ◆ 油 0.4 ◆ 焼きそばソース 12 ◆ フルーツヨーグルト 50 ♥ 塩 0.05 ◆ ヨーグルト 15 ♣ こしょう 0.01 ◆ 黄桃缶 15 ♣ ウスターソース 0.5 ◆ バイン缶 15 ♣ 青のり 0.01 ◆ 牛乳 200 ♥				<b>10日</b> エネルギー 臨時休校 塩分 臨時休校 カルシウム 臨時休校			
<b>13日</b> エネルギー 719 たんぱく質 26.7 脂質 22.4 塩分 2.6 カルシウム 358 ごはん 米 80 ◆ 味噌汁 25 ♥ ハンバーグ 豆腐 6 ♣ ハンバーグ 1個 ♥ ほうれん草 6 ♥ デミソース 12 ♥ 薄あげ 6 ♥ 人参 6 ♣ わかめ 0.5 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥ ソテー 鶏肉 6 ♥ キャベツ 55 ♣ 中華ポテト 60 ◆ 黄ピーマン 4 ♣ 中華ポテト 60 ◆ 赤ピーマン 4 ♣ アスパラガス 5 ♣ 牛乳 200 ♥ 油 0.3 ◆ 塩 0.05 ◆ こしょう 0.02 ◆ 中華ベース 1 ◆				<b>14日</b> エネルギー 700 たんぱく質 28.8 脂質 19.9 塩分 2.4 カルシウム 321 ごはん 米 80 ◆ 春巻 1本 ♣ 八宝菜 春巻 2 ♣ 豚肉 40 ♥ 油 2 ♣ キャベツ 35 ♣ くだもの 1/2 ♣ 玉ねぎ 45 ♣ パナナ 1/2 ♣ 人参 8 ♣ デザート 1個 ◆ チンゲン菜 5 ♣ コーヒーゼリー 1個 ◆ なると 5 ♣ もやし 25 ♣ 牛乳 200 ♥ 油 0.3 ◆ 生姜 0.3 ◆ 中華ベース 1.5 ◆ しょうゆ 1.7 ◆ 塩 0.04 ◆ こしょう 0.02 ◆ 片栗粉 1 ◆				<b>15日</b> エネルギー 735 たんぱく質 30.0 脂質 26.1 塩分 2.4 カルシウム 368 レーズンパン 1本 ◆ サラダ 45 ♣ クリームシチュー キャベツ 5 ♣ 鶏肉 20 ♥ アスパラガス 5 ♣ じゃがいも 35 ♣ コーン 7 ♣ 玉ねぎ 35 ♣ パプリカ赤 2 ♣ 人参 10 ♣ シーチキン 6 ♣ グリンピース 5 ♣ マヨドレ 7 ◆ 油 0.3 ◆ ゆで卵 1個 ♥ シチュールウ 18 ◆ 塩 0.05 ◆ くだもの 1/4 ♣ こしょう 0.02 ◆ オレンジ 1/4 ♣ 牛乳 200 ♥				<b>16日</b> エネルギー 846 たんぱく質 26.5 脂質 33.7 塩分 2.5 カルシウム 388 大根の炊き込みごはん 米 65 ◆ じゃがいも 35 ♣ 大根 25 ♣ キャベツ 10 ♣ 豚肉 18 ♥ ブロccoli 10 ♣ 酒 5 ♣ 人参 5 ♣ しょうゆ 5 ♣ かまぼこ 5 ♣ 1.4 ◆ しょうゆ 2 ♣ 1 ◆ 砂糖 0.3 ◆ 生姜 1.2 ♣ 白ごま 0.4 ◆ 枝豆 5 ♣ すまし汁 12 ♣ ほうれん草 8 ♣ 筑前煮 薄あげ 8 ♣ 鶏肉 20 ♥ 人参 6 ♣ 人参 6 ♣ 麩 1 ♣ こんにゃく 18 ♣ しょうゆ 2 ♣ ごぼう 10 ♣ 塩 0.5 ♣ さつまいも 25 ◆ 酒 2 ♣ いんげん 3 ♣ 油 0.2 ◆ ポテト 60 ◆ 砂糖 1 ◆ ポテト 60 ◆ 酒 0.5 ◆ しょうゆ 2.5 ◆ 牛乳 200 ♥				<b>17日</b> エネルギー 711 たんぱく質 30.1 脂質 18.1 塩分 2.4 カルシウム 344 ごはん 米 80 ◆ マセドアンサラダ 35 ◆ じゃがいも 15 ◆ さつまいも 8 ◆ あじの南蛮漬け 鰯 1切 ♥ きゅうり 8 ♣ 1切 ♥ 人参 8 ♣ 片栗粉 0.8 ◆ コーン 8 ♣ 塩 0.05 ◆ ハム 3 ♣ 酢 3 ◆ 塩 0.05 ♣ 砂糖 2 ◆ こしょう 0.01 ◆ しょうゆ 1 ◆ マヨドレ 12 ◆ 玉ねぎ 8 ♣ 人参 5 ♣ くだもの 1/2 ♣ ビーマン 3 ♣ みかん 1/2 ♣ 味噌汁 大根 25 ♣ 牛乳 200 ♥ 厚あげ 20 ♣ わかめ 0.4 ♣ 人参 5 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥			

# 給食献立表

月曜日				火曜日				水曜日				木曜日				金曜日											
20日		エネルギー		たんぱく質		脂質		21日		エネルギー		たんぱく質		脂質		22日		エネルギー		たんぱく質		脂質					
650		26.6		15.5		784		23.5		27.0		747		22.0		22.4		677		26.2		19.9					
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					
2.5		308		2.3		398		2.6		389		2.7		350		2.6		2.7		2.7		350					
<b>ごはん</b> 米 80 ◆ <b>スタミナ炒め</b> 豚肉 35 ♥ キャベツ 35 ♣ 玉ねぎ 45 ♣ 人参 8 ♣ にら 5 ♣ 油 0.3 ◆ にんにく 0.2 ◆ 酒 0.3 ◆ しょうゆ 0.5 ◆ 中華ベース 0.3 ◆ 塩 0.2 ◆ こしょう 0.02 ◆				<b>チキンナゲット</b> 2個 ♥ <b>スープ</b> ビーフン 6 ◆ 小松菜 6 ♣ 大根 25 ♣ 人参 6 ♣ コーン 6 ♣ 中華ベース 3 ♣ <b>味付のり</b> 1束 ♣ <b>牛乳</b> 200 ♥				<b>あぶたま丼</b> 米 85 ◆ 卵 35 ♥ 玉ねぎ 35 ♣ 青ねぎ 5 ♣ 薄あげ 18 ♥ しょうゆ 7.5 ◆ 砂糖 5.5 ◆ みりん 1 ◆ <b>味噌汁</b> 豆腐 25 ♥ ほうれん草 6 ♣ 人参 6 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥ <b>ポテト</b> ポテト 60 ◆ <b>おかか和え</b> 白菜 40 ♣ 小松菜 8 ♣ 人参 5 ♣ かまぼこ 5 ♣ しょうゆ 2 ◆ 砂糖 0.3 ◆ かつおぶし 0.3 ◆ <b>くだもの</b> キワイ 1/2 ♣ <b>ショアストロベリー</b> 1本 ♣				<b>創立記念日</b>				<b>バーガーパン</b> 1個 ◆ <b>ミンチカツ</b> ミンチカツ 1個 ♥ 油 2 ◆ とんかつソース 8 ◆ <b>サラダ</b> キャベツ 40 ♣ きゅうり 6 ♣ 人参 6 ♣ ドレッシング 7 ◆ <b>スープ</b> マカロニ 6 ◆ ブロッコリー 12 ♣ 玉ねぎ 30 ♣ 人参 5 ♣ ベーコン 4 ♥ コンソメ 2 ◆ 塩 0.05 ◆ こしょう 0.02 ◆				<b>フルーツ缶</b> みかん 20 ♣ バイン 30 ♣ <b>チーズ</b> 1個 ♥ <b>牛乳</b> 200 ♥				<b>ごはん</b> 米 80 ◆ <b>鶏肉の甘辛炒め</b> 鶏肉 45 ♥ キャベツ 55 ♣ 玉ねぎ 25 ♣ 人参 6 ♣ いんげん 6 ♣ 油 0.3 ◆ 調味タレ 18 ◆ <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 45 ◆ きゅうり 8 ♣ 人参 5 ♣ コーン 6 ♣ シーチキン 5 ♥ 塩 0.04 ◆ こしょう 0.01 ◆ マヨドレ 7 ◆ <b>味噌汁</b> 厚あげ 25 ♥ 白菜 25 ♣ 人参 6 ♣ わかめ 0.3 ♣ 白味噌 10 ♥ 赤味噌 2 ♥ <b>くだもの</b> いよかん 1/6 ♣ <b>牛乳</b> 200 ♥			
<b>27日</b> エネルギー 塩分				<b>28日</b> エネルギー 788 塩分 2.6 たんぱく質 24.1 カルシウム 387 <b>チキンカレーライス</b> 米 90 ◆ 鶏肉 20 ♥ じゃがいも 35 ◆ 玉ねぎ 35 ♣ 人参 8 ♣ 油 0.3 ◆ スキムミルク 0.5 ◆ カレールウ 18 ◆ ケチャップ 1 ◆ 塩 0.05 ◆ こしょう 0.02 ◆ <b>揚げギョーザ</b> ギョーザ 2個 ♥ 油 2 ◆ <b>ヨーグルト</b> 1個 ♥ <b>牛乳</b> 200 ♥ <b>サラダ</b> キャベツ 40 ♣ きゅうり 8 ♣ 人参 6 ♣ コーン 6 ♣ シーチキン 6 ♥ ドレッシング 7 ◆				エネルギー 塩分				エネルギー 塩分				エネルギー 塩分											
<b>期末考査</b>																											

※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	714	740
蛋白質	26.0	28.0
カルシウム	353	400
脂肪エネルギー比	25.8%	25~30%
塩分	2.5	3未満