

日	曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	食塩 相当量 g
			おもに血や肉となり 体を作るものになる	おもに体の調子を整え 病気をしないようにする	おもにエネルギーになり 体を動かすものになる	調味料類				
1	水	さけとえだまめのごはん だいこんとぶたにくのにこみ みそしる りんごゼリー ぎゅうにゅう	さけフレーク ぶたにく う ずらたまご わかめ あか みそ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ にんにく しょうが だいこ ん たまねぎ にんじん さやいんげ ん こんにやく りんごジュース りんご	こめ ごま あぶら さんおん とう じゃがいも クールゼ リー	しお しょうゆ みりん さ け かつおぶし	611	21.9	14.8	2.7
2	木	さつまいもごはん わかさぎのカレーあげ ちくげんに みそしる みかん ぎゅうにゅう	わかさぎ なまあげ とりに くとうふ わかめ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ごぼう たけ のこ こんにやく さやいんげん な がねぎ みかん	こめ むぎ さつまいも ごま こむぎ あぶら じゃがいも さんおんとう	さけ しお カレーこ しょ うゆ みりん かつおぶし	657	24.8	18.3	2.6
6	月	なめし わふうハンバーグ ピーナッツあえ けんちんじる パインアップル ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ ひじき た まご あかみそ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう だいこん ごぼう こん にやく ながねぎ パイン	こめ ごま パンこ さとう で んぶん ピーナッツ さといも	なめしのもと こしょう しょうゆ みりん さけ し お かつおぶし	596	27.9	16.2	2.9
7	火	キムチラーメン しゅうまい もやしのちゅうかあえ じゃがまるくん きなこまめ ぎゅうにゅう	うずらたまご やきぶた あ さり ぶたにく たまご いら だいず きなこ ぎゅうにゅう	にんじん もやし はくさい あじつけ メンマ テンゲンサイ たら キムチ ながねぎ たまねぎ しょうが だいこ ん	ちゅうかめん ごまあぶら パンこ さんおんとう でんぶ ん しゅうまいのかわ さとう ごま じゃがいも ホットケ ーキミックス あぶら	しょうゆ こしょう トウバ ンジャン ガラスープ し お す ケチャップ	613	28.9	22.7	2.7
8	水	わかめごはん なまあげのにくまき ハリハリづけ みそしる みかん ぎゅうにゅう	わかめ なまあげ あぶら あげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん きゅうり にんじん だいこん ながねぎ みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら さんおんとう ごま アーモン ド さとう	しょうゆ みりん す かつ おぶし	599	19.7	19.8	3.1
9	木	ピザトースト ようふうおでん やさしいチップス コーヒーゼリー ぎゅうにゅう	ハム ソーセージ チーズ とりにく ウインナー あげ ボール うずらたまご ホ イップクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん だいこん こんにやく キャ ベツ さやいんげん にんにく さつま いも れんこん かぼちゃ	はいがしよくパン じゃがいも でんぶん あぶら コーヒー ゼリー	ケチャップ ピザソース し お コンソメ こしょう しょ うゆ ガラスープ	686	26.1	26.3	3.2
10	金	ごはん とうふのちゅうかに さけとチーズのはるまき ナムル キウイフルーツ ぎゅうにゅう	とうふ ぶたにく えび さけ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たけのこ たまね ぎ にんじん ほししいたけ きくらげ テンゲンサイ しそのは もやし ほう れんそう キウイ	こめ でんぶん さんおんとう ごまあぶら はるまきのかわ あぶら こむぎこ さとう ご ま	ガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう オイスター ソース	646	30.7	20.3	1.9
11	土	バターライス キーマカレー マンナンサラダ いちごクレープ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいたい ヨーグル ト かいそうミックス ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんに く しょうが トマト こんにやく キャ ベツ きゅうり コーン えだまめ	こめ バター あぶら ごまあ ぶら さとう ごま いちごク レープ	カレーこ コンソメ しょう ゆ あかワイン ケチャッ プ カレールウ しお こ しょう ガラスープ す	674	22.7	27.0	2.7
14	火	かきたまうどん ししゃものごまあげ みそやきおにぎり だいこんサラダ スイートピーナッツ ぎゅうにゅう	とりにく あさり あぶらあ げ なると たまご ししゃも しろみそ いらだいず きな こ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ながねぎ ほし しいたけ だいこん キャベツ きゅうり	うどん さんおんとう でんぶ ん こむぎこ ごま あぶら こめ ごまあぶら さとう アーモンド ピーナッツ くら ざとう	しょうゆ しお みりん さ け かつおぶし す	617	26.1	24.4	2.8
15	水	ビビンパどん かんこくふうスープ スイートピーナスポテト ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり とりにく たまご はなまめ チーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ぜんまい ほうれ んそう もやし ながねぎ テンゲンサ イ	こめ ごまあぶら さとう ご ま トク さつまいも さん おんとう バター	しょうゆ トウバンジャン さけ こしょう しお ガラ スープ バニラエッセンス	676	25.5	19.3	2.1
16	木	フィッシュバーガー クラムチャウダー ひじきとまめのサラダ りんご ぎゅうにゅう	フィッシュポーション とりに く ベーコン あさり とう にゅう はなまめ いんげん まめ チーズ なまクリーム ひじき ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ コーン にんにく パセリ きゅうり えだまめ りんご	まるパン あぶら じゃがい も バター こむぎこ さとう ごま	ちゅうのうソース しるウ イン しお こしょう ガラ スープ みりん しょうゆ す	675	27.0	24.0	2.9
17	金	ゆかりとえだまめのごはん さばのみそに もやしのごまあえ さつまじる みかん ぎゅうにゅう	さば あかみそ あぶらあ げ しろみそ ぎゅうにゅう	えだまめ しょうが ながねぎ もやし こまつな にんじん だいこん こん にやく みかん	こめ ごま さとう ごまあぶ ら さつまいも	ゆかり さけ しょうゆ み りん しお かつおぶし	675	23.3	23.4	2.6
20	月	ちゅうかどん ビーフンスープ あんにと豆腐 ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび なる と うずらたまご あさり わ かめ ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん た まねぎ はくさい ピーマン ながねぎ ヤングコーン しょうが もやし ほし しいたけ みかんかん パインかん も もかん キウイ	こめ むぎ でんぶん あぶ ら ごまあぶら ビーフン あ んにんゼリー さとう	オイスターソース しょう ゆ しお こしょう ガラ スープ	626	24.0	14.8	2.1
21	火	ごはん たかあんのごまこいため チキンみそカツ じゃがいものきんぴら みそしる パインアップル ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく たまご あかみそ まめみそ とうふ あぶらあ げ わかめ しろみそ ぎゅう にゅう	たくあん ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ながねぎ パイン	こめ さらだあぶら こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ しお こ しょう みりん かつおぶし	632	26.0	18.9	2.8
22	水	いわしのかばやきどん とんじる きりほしだいこんのもの みかん ぎゅうにゅう	まいわし ぶたにく とうふ あかみそ しろみそ あぶら あげ ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん にんじん こんにやく ながねぎ きりほしだいこん ほし しいたけ さやいんげん みかん	こめ むぎ あぶら こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも さんおんとう	しょうゆ みりん かつお ぶし さけ	634	24.4	18.1	2.5
24	金	コーンとベーコンのピラフ はんぺんフライ ジャーマンポテト やさいスープ りんご ぎゅうにゅう	ベーコン はんぺん たまご ぎゅうにゅう	マッシュルーム たまねぎ にんじん コーン えだまめ にんにく ほうれん そう キャベツ パセリ りんご	こめ バター こむぎこ パ ンこ あぶら じゃがいも さ らだあぶら マカロニ	さけ しお コンソメ しる ワイン しょうゆ ちゅうの うソース こしょう ガラ スープ	651	19.8	20.0	2.8
27	月	ごはん あじのユーリンソースかけ じゃがいもとなまあげのそぼろに みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	あじ なまあげ ぶたにく あぶらあげ わかめ あか みそ しろみそ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく にんじ ん たまねぎ こんにやく ほししいた け さやいんげん もやし オレンジ	こめ でんぶん こむぎこ あ ぶら さんおんとう ごまあぶ ら じゃがいも ごま	しょうゆ す みりん さけ かつおぶし	667	26.5	21.8	2.5
28	火	クリームスパゲティ かいそうサラダ バナナブルーネケーキ ぎゅうにゅう	ベーコン ぎゅうにゅう なま クリーム かいそうミックス たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん エリンギ ぶなし めじ マッシュルーム ほししいたけ ほうれんそう キャベツ だいこん きゅうり パナほしブルーネ	スパゲティ こむぎこ バ ター あぶら ごまあぶら さ とう ごま アーモンド	しるワイン ガラスープ し お こしょう コンソメ す しょうゆ ベーキングパウ ダー	675	21.9	28.1	2.0
29	水	ハヤシライス カリポリサラダ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり なまクリ ム だいたい ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピー ス プロックリー キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら コーンフレーク さとう ごま あぶら でんぶん	ハヤシルウ デミグラス ソース トマトピューレー ケチャップ あかイン し お こしょう しょうゆ ガラ スープ す	647	24.9	21.5	2.4
30	木	エクレアパン ポークビーンズ コーンサラダ アーモンドカル ぎゅうにゅう	いんげんまめ ベーコン ぶたにく なまクリーム チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト さやいんげん キャベツ きゅうり プロックリー レモ ンかじゅう	コッペパン チョコレート ス プレーチョコ あぶら じゃが いも ごま さとう アーモン ドカル	しお こしょう あかワイン トマトピューレー ケチャッ プ ちゅうのうソース しょ うゆ ガラスープ コンソメ す	659	26.6	24.8	3.2
中学年平均							646	24.9	21.1	2.6

食材料の都合により内容が異なることがあります。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 640kcal、たんぱく質 24g、脂肪※ 17.8g~21.3g、食塩相当量 2.5g未満

※脂肪については、学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%

