

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				
10	水	なめし まつかぜやき おかかなます ぞうじる フルーツあんみつ ぎゅうにゅう	ぶたにく とりにく だいず あさり たまご あかみそ かつおぶし なたろし みそ かんてん あずき こしあん ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが だいこん にんじ ん こまつな みかんかん パインか ん ももかん	こめ パンこ ごま さとう トック さといも さんおんとう	なめしのもと さけ しょう ゆ しお す かつおぶし	591	24.5	13.0	2.6
11	木	カレーライス コーンサラダ しらたまいフルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ しょう が にんにく トマト りんご コーン キャベツ きゅうり みかんかん もも かん パインかん	こめ さらだあぶら じゃがい も さとう ごま しらたま カ クテルゼリー	しお こしょう チャツネ ウスターソース カレーニ カレールウ あかワイン ガラスープ しょうゆ す	702	22.6	17.1	2.2
12	金	ごはん たくあんののざわなため ぶりのてりやき もやしのごまあえ とんじる りんご ぎゅうにゅう	ぶり ぶたにく とうふ あ かみそ しろみそ ぎゅう にゅう	たくあん のざわなづけ こまつな も やし にんじん ごぼう だいこん こ んにやく ながねぎ りんご	こめ さらだあぶら ごま さ とう ごまあぶら じゃがいも	しょうゆ さけ みりん し お かつおぶし	621	26.7	19.5	2.6
15	月	ゆかりごはん おからコロッケ やさいのアーモンドあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	ぶたにく おから たまご しろみそ とうふ あぶらあ げ わかめ あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし こまつな みかん	こめ むぎ ごま さらだあぶ ら じゃがいも こむぎこ パ ンこ あぶら さとう アーモ ンド	ゆかり しお こしょう ちゅうのうソース みりん しょうゆ かつおぶし	643	21.6	17.9	2.9
16	火	ほうとううどん やきおにぎり ちくわとわかさぎのいそべあげ ハリハリづけ いちご ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ しろ みそ かつおぶし ちくわ あおのり わかさぎ ぎゅう にゅう	かぼちゃ たまねぎ ながねぎ ごほ う ほししいたけ こまつな きりほし だいこん きゅうり にんじん いちご	ほうとう さんおんとう こめ ごま こむぎこ あぶら さと う	しお さけ かつおぶし しょうゆ す	636	24.9	17.6	3.2
17	水	ジャンバラヤ タンダリーチキン ジャーマンポテト マカロニスープ キウイ ぎゅうにゅう	ベーコン ぶたにく ひよこ まめ とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン マッシュルーム ほうれ んそう コーン キャベツ パセリ キ ウイ	こめ さらだあぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	しお カレーニ チリパウ ダー ケチャップ こしょう しょうゆ ウスターソース しろワイン ガラスープ	652	25.0	20.4	2.4
18	木	きなこあげパン ごもくワンドスープ マンナンサラダ アーモンドカル ぎゅうにゅう	きなこ ぶたにく たまご かいそうミックス ぎゅう にゅう	ながねぎ しょうが にんじん こまつ な もやし たけのこ あじつけメンマ こんにやく キャベツ きゅうり コーン えだまめ	コッペパン あぶら さとう ワンドのかわ でんぶん ごまあぶら さらだあぶら ご ま アーモンドカル	しお しょうゆ オイスター ソース さけ こしょう ガ ラスープ す	625	23.1	26.4	2.8
19	金	かきあげどん やさいのごまに かきたまじる みかん ぎゅうにゅう	さくらえび あさり たまご とりにく なまあげ とうふ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ こんにやく だいこん たけのこ さや いんげん ほししいたけ こまつな な がねぎ ほししいたけ みかん	こめ こむぎこ あぶら さと う でんぶん じゃがいも さ んおんとう ごま	しょうゆ しお みりん さ け かつおぶし	686	28.3	19.3	2.6
22	月	まぜごはん あじのみぞれかけ のりあえ みそしる りんご ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ あじ のり とうふ しろみそ あ かみそ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ ごぼう たけの こ さやいんげん だいこん もやし ほうれんそう キャベツ ながねぎ り んご	こめ さとう でんぶん こむ ぎこ あぶら きびざとう	みりん さけ しょうゆ か つおぶし	670	32.4	23.0	2.6
23	火	スパゲティミートソース ガーリックトースト アーモンドサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず あさり チーズ 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 トマト ブロッコリー キャベ ツ きゅうり コーン レモンかじゅう オレンジ パセリ	スパゲッティ オリーブゆ さ らだあぶら ソフトフランス ガーリックブレッド さとう アーモンド	しお こしょう あかワイン ケチャップ トマトビュー レー ハヤシルウ ガラ スープ しょうゆ す	683	26.8	27.8	3.0
24	水	ちゅうかどん たまごとうふのスープ はるさめサラダ ポップビーンズ ぎゅうにゅう	ぶたにく いか えび なる とうずらたまご とうふ たまご わかめ だいず あおのり ぎゅうにゅう	しょうが ほししいたけ たけのこ に んじん はくさい ながねぎ ヤング コーン さやいんげん たまねぎ ほう れんそう コーン キャベツ きゅうり もやし	こめ さらだあぶら でんぶ ん ごまあぶら はるさめ さ んおんとう ごま あぶら	オイスターソース しょうゆ しお こしょう ガラスープ さけ す	617	26.6	20.0	2.5
25	木	シナモントースト クラムチャウダー だいこんサラダ りんご ぎゅうにゅう	ベーコン あさり なまク リーム チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく だいこん キャベツ きゅうり りんご	はいがしよく(パン マーガリン グラニューとう アーモンド さらだあぶら じゃがいも バ ター こむぎこ ごまあぶら さとう	シナモン しろワイン し お こしょう ガラスープ しょうゆ す	707	21.1	27.3	2.3
26	金	ごはん たまごふりかけ いわしのユーリンチソースかけ ピーナッツあえ さつまじる いちご ぎゅうにゅう	たまご ちりめんじゃこの り まいわし あかみそ と うふ あぶらあげ しろみ そ ぎゅうにゅう	ながねぎ しょうが にんにく キャベ ツ もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう いちご	こめ ごま でんぶん こむ ぎこ あぶら さんおんとう ごまあぶら さとう ピーナ ツ さつまじも	しょうゆ す みりん かつ おぶし	625	24.1	19.5	2.3
29	月	わかめごはん さつまあげ くきわかめのきんぴら みそけんちんじる パインアップル ぎゅうにゅう	わかめ たらすりみ まい わすりみ あさり たまご くきわかめ とうふ あぶ らあげ しろみそ あかみ そ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ながねぎ しそ はこんにやく えだまめ だいこん パイン	こめ ごま こむぎこ でんぶ ん あぶら じゃがいも さと う ごまあぶら さといも	さけ しょうゆ みりん と うがらし かつおぶし	616	23.3	18.7	3.5
30	火	タンタンめん ポテトこあげ ししゃものカレーやき ナムル きなこまめ ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ あか みそ たこ ベーコン あさ り たまご あおのり し しゃも いらだいず きなこ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん もやし ながねぎ テンゲンサイ たけのこ きくらげ ほうれんそう	ちゅうかめん さらだあぶ ら ごま じゃがいも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ご まあぶら	トウバンジャン こしょう さけ しお しょうゆ ガラ スープ ちゅうのうソース カレーニ	635	30.1	27.6	3.2
31	水	ハヤシライス きりぼしだいこんのうめサラダ くろみつきなこしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく あさり なまク リーム ちりめんじゃこ き なこ 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 きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さらだあぶ ら さとう ごま しらたま く ろざとう	ハヤシルウ デミグラス ソース トマトビューレー ケチャップ あかワイン しお こしょう しょうゆ ガ ラスープ す うめこぶ ちや	654	24.9	18.3	2.5
中学年平均							648	25.4	20.8	2.7

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%

