

日	よ う び	こんだて名		あか	きいろ	みどり	1材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳 おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる	からだの調子をとのえる	
1	水	たけのこご飯	牛乳 さわらのねぎ塩焼き すまし汁 柏餅	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ はんぺん とうふ わかめ	ごはん ごまあぶら かしわもち	たけのこ にんじん ねぎ	626 27.4 18.5 2.1
2	木	黒パン	牛乳 カレーうどん ほうれん草サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ ツナ	パン うどん カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ きゅうり ほうれんそう ねぎ コーン レモン	578 22.7 19.6 2.8
7	火	はちみつパン	牛乳 鶏肉のレモンソース ブロッコリーサラダ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ハム	パン かたくりこ あぶら さとう ドレッシング	レモン ブロッコリー コーン きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ	632 27.0 26.3 2.6
8	水	ご飯	牛乳 回鍋肉 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご ハム	ごはん さとう あぶら かたくりこ	にんじん キャベツ ピーマン ねぎ しょうが にんにく コーン ほうれんそう	610 24.4 19.6 2.2
9	木	メープルトースト	牛乳 芋入り焼きそば ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ハム あおのり	パン やきそばめん さとう ドレッシング あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ もやし だいこん たまねぎ きゅうり	689 24.6 26.9 2.8
10	金	ご飯	牛乳 納豆 塩昆布和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう しおこんが ぶたにく	ごはん ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ キャベツ	654 25.1 18.6 1.6
13	月	ご飯	牛乳 豆腐ハンバーグ 切り干し大根 田舎汁	ぎゅうにゅう とうふ とうふハンバーグ みそ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら かたくりこ さとも	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	608 22.1 16.7 2.4
14	火	ご飯	牛乳 モロの竜田揚げ 磯香りとえ 鶏肉とたけのこの煮物	ぎゅうにゅう モロ のり とりにく さつまあげ	ごはん さとも あぶら さとう かたくりこ さとも	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく だいこん たけのこ	584 27.6 16.1 2.2
15	水	ご飯	牛乳 春雨入り麻婆豆腐 小松菜のナムル オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく もやし しょうが こまつな オレンジ	616 22.4 19.2 1.5
16	木	苺パン	牛乳 豚肉コロッケ こんにゃくサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく にくだんご	パン コロッケ パンこ はるさめ ごまあぶら あぶら ドレッシング	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが こんにゃく きゅうり もやし	706 32.4 28.0 2.6
17	金	地産地消献立 ご飯	牛乳 スタミナ丼 小松菜の味噌汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん あぶら ごま ゼリー	にんじん たまねぎ しめじ ニラ しょうが にんにく だいこん こまつな ねぎ	650 24.9 21.4 2.0
20	月	麦ご飯	牛乳 ポークカレー ツナと大豆のサラダ 苺ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいち チーズ ヨーグルト	むぎごはん カレールウ あぶら じゃがいも ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり コーン いちご	629 22.2 20.0 1.4
21	火	ココアパン	牛乳 メンチカツ ポテトサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく メンチカツ ハム なると	パン パンこ あぶら ワントン ドレッシング じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ きゅうり コーン	658 24.2 25.1 2.6
22	水	ご飯	牛乳 アジの塩こうじ焼き 五目ひじき 豚汁	ぎゅうにゅう ひじき アジ あぶらあげ だいち ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん しらたき たまねぎ こんにゃく だいこん ごぼう はくさい ねぎ	625 27.6 20.0 2.1
23	木	黒糖米粉パン	牛乳 春キャベツスパゲッティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン	こめこパン スパゲッティ バター オリーブオイル ドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しょうが ブロッコリー パプリカ きゅうり	671 32.6 24.9 2.2
24	金	ご飯	牛乳 かき揚げ ピリッと漬け 五目味噌汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ あぶら ごま	かきあげ にんじん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ きゅうり しちみつがらし	675 19.6 26.4 2.4
27	月	ご飯	牛乳 いわしの味噌煮 五目きんぴら けんちん汁	ぎゅうにゅう いわし みそ とりにく とうふ ぶたにく さつまあげ	ごはん さとも あぶら ごまあぶら さとう ごま	だいこん にんじん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ つきこんにゃく しちみつがらし	636 25.1 20.9 2.3
28	火	バターロール ブルーベリージャム	牛乳 オムレツ ツナサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう オムレツ ベーコン いんげんまめ こなチーズ わかめ ツナ	パン ジャム じゃがいも バター マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パプリカ にんにく トマトジュース きゅうり キャベツ	663 23.4 29.2 2.7
29	水	ご飯	牛乳 手巻きご飯(ツナ・きゅうり・梅) 筑前煮	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり さつまあげ	ごはん さとも さとう あぶら ドレッシング	きゅうり うめ コーン ごぼう たけのこ れんこん こんにゃく ほししいたけ にんじん	666 28.7 23.7 2.2
30	木	ツイストパン	牛乳 煮込みハンバーグ チーズポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ とりにく	パン ごまあぶら さとう じゃがいも パター	にんじん もやし たまねぎ はくさい ニラ	633 26.5 28.3 2.7
31	金	ご飯	牛乳 枝豆のそぼろ丼 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまごそぼろ とうふ	ごはん あぶら さとう	しょうが えだまめ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう しめじ ねぎ	597 24.2 19.5 2.1

©献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準(児童8~9歳)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満