

今月の給食目標 給食の準備を早くしよう

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使 わ れ て い る 食 品						小学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品		熱や力のもとになる食品					
		【赤色】		【緑色】		【黄色】					
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質				
	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
9日 (火)	ぎゅうにゅう とりそぼろごはん とんじる	とりにく たまご ぶたにく みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	はくさい ごぼう	こめ さとう	むぎ じゃがいも	あぶら	629 29.6 373	835 37.6 483
10日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん にこみハンバーグ こふきいも やさいとコーンのスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ	とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも マーガリン		607 21.2 438	783 26.1 503
11日 (木)	ぎゅうにゅう ごはん きびなごのかりかりあげ コーンサラダ たきあわせ	とりにく さつまあげ がんもどき	牛乳 きびなご	にんじん いんげん	キャベツ	きゅうり とうもろこし	こめ さとう	じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ		611 23.8 338	787 29.4 380
12日 (金)	ぎゅうにゅう おはなばたけちらし だいずとごまかなごまからめ すましじる はなみだんご	たまご だいず あられふかし	牛乳 にぼし	にんじん なのはな ほうれんそう	ほししいたけ えのきたけ ねぎ		こめ さとう	すだれふ でんぶん あぶら ごま はなみだんご		650 26.9 491	802 31.7 575
15日 (月)	ぎゅうにゅう チキンライス ポテトスープ いちごゼリー	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ いちごゼリー マーガリン あぶら		581 19.7 274	823 26.5 377
16日 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん とりにくのからあげ マカロニサラダ かきたまじる	とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれんそう	しょうが とうもろこし	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ でんぶん	むぎ マカロニ あぶら わふうごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ		628 26.1 388	795 31.4 444
17日 (水)	ぎゅうにゅう ごはん いとこんぶのいために いなりうどん	ぶたにく うすあげ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん ほししいたけ たまねぎ ねぎ		こめ こめこうどん	さとう ごまあぶら ごま		648 26.6 352	796 31.2 378
18日 (木)	ぎゅうにゅう ミルクロール さけフライ ブロッコリーサラダ カレースープに	さけフライ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	きゅうり たまねぎ	とうもろこし キャベツ	ミルクロール じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ カレールウ		596 27.5 307	754 33.7 333
19日 (金)	ぎゅうにゅう ごはん 4しゆのまめのサラダ すきやきに ヨーグルト	いんげんまめ ひよこまめ ぎゅうにく やきとうふ	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん	きゅうり ねぎ	キャベツ はくさい えのきたけ	こめ くるまふ	さとう ノンエッグマヨネーズ		617 23.5 431	762 27.6 458
22日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん あげギョウザ ナムル マーボーどうふ	ギョウザ つぶしょうだいず あかみそ もめんとうふ	牛乳	にんじん	もやし にんにく ねぎ	きゅうり たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん	さとう ごまあぶら		642 28.3 383	824 34.9 424
23日 (火)	ぎゅうにゅう ごはん いわしのうめに こまつなのいためもの ちゃんこじる	いわしのうめに ぶたにく うすあげ とりにくだんご もめんとうふ	牛乳	こまつな にんじん	もやし ねぎ	しめじ はくさい	こめ さとう	ごまあぶら		637 28.5 433	823 35.7 494
24日 (水)	ぎゅうにゅう たけのおこわ はるまき とうふとおおなのスープ	ぶたにく はるまき ベーコン とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ	しめじ えだまめ	こめ さとう	むぎ あぶら		653 21.8 291	829 26.1 306
25日 (木)	ぎゅうにゅう カレーライス ふくじんづけ グリーンサラダ	ぎゅうにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ	たまねぎ きゅうり	こめ じゃがいも	むぎ カレールウ ノンエッグマヨネーズ		678 21.5 284	854 25.8 297
26日 (金)	1～5年生遠足 (6年生はお弁当の準備をお願いします。)										
30日 (月)	ぎゅうにゅう ごはん さばのたつたあげ いそかあえ さわにわん	さば もめんとうふ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	しょうが だいこん	キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ さとう	でんぶん あぶら		622 25.1 322	790 30.5 347

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

今月の平均食塩相当量 小2.2g 中2.8g