

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
25日 (金)	米飯 ☆牛乳 麻婆豆腐 ナムル スイーツポテト	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		冷凍とうふ	80	●
		ぶたミンチ	30	●
		つちしょうが	1.2	■
		にんにく	0.5	■
		たまねぎ	40	■
		にんじん	10	■
		たけのこ水煮	7	■
		干しいたけ	0.5	■
		こめあぶら	0.5	▲
		さけ	0.5	▲
		さとう	0.5	▲
		こいくちしょうゆ	1	▲
		コチジャン	1	●
テンメンジャン	1	●		
みそ	5	●		
ポークフィヨン	8	●		
こしょう	0.03	▲		
じゃがいもでんぶん	1	▲		
ごまあぶら	0.2	▲		
だいこん	25	■		
ほうれんそう	15	■		
にんじん	10	■		
いりごま(白)	1	▲		
ごまあぶら	0.3	▲		
さとう	1.5	▲		
こいくちしょうゆ	2.5	▲		
スイーツポテト	スイーツポテト	1個・30	▲	
エネルギー たんぱく しぼう				
675 kcal 24.4g 16.7g				
14.5% 22.3%				
28日 (月)	米飯 ☆牛乳 ★親子丼の具 ツナのごまドレッシング和え	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		★たまご	45	●
		とりももにく	20	●
		たまねぎ	50	■
		にんじん	15	■
		しろねぎ	4	■
		干しいたけ	0.5	■
		うすくちしょうゆ	1.5	▲
		こいくちしょうゆ	0.5	▲
		みりん	0.5	▲
		さとう	2	▲
		じゃがいもでんぶん	1.5	▲
		けずりぶし	1.5	▲
		マグロ米油漬	10	●
きりぼしだいこん	4	■		
きゅうり	10	■		
にんじん	5	■		
いりごま(白)	0.3	▲		
さとう	2	▲		
す	2.5	▲		
うすくちしょうゆ	0.5	▲		
しお	0.2	▲		
エネルギー たんぱく しぼう				
610 kcal 24.2g 15.8g				
15.9% 23.3%				
30日 (水)	たけのこご飯 ☆牛乳 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁	こめ	75	▲
		たけのこ水煮	25	■
		とりももにく	10	●
		にんじん	10	■
		けずりぶし	1	■
		さけ	1	■
		うすくちしょうゆ	4	■
		みりん	1	■
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		じゃがいも	60	▲
		ぶたミンチ	30	●
		たまねぎ	30	■
		にんじん	15	■
		ひらてん	20	●
		つちしょうが	0.5	■
こめあぶら	0.5	▲		
けずりぶし	1	▲		
さとう	2.7	▲		
こいくちしょうゆ	5	▲		
みりん	0.5	▲		
さけ	0.5	▲		
蒸しだいず	8	●		
たまねぎ	20	■		
にんじん	8	■		
あおねぎ	5	■		
みそ	9	●		
にぼし	2	●		
ばいせんこんぶ	0.3	●		
エネルギー たんぱく しぼう				
621 kcal 26.2g 14.6g				
16.9% 21.2%				

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのもでの提供や加工品に含まれることはありません。
 ※海産物(わかめ・しらす等)は、えび・かにが混ざる場合があります。
 ※揚げ油は同じ油で別の食材も調理しているため、アレルギー物質の溶出や混入の可能性あります。

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(%)	脂肪(%)	食塩相当量(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)
一人一回当たり	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	20	0