10月分学校給食献立予定表

●▲■の記号 について (栄養三色)

●赤・・・・血や筋肉・骨になり体を作るもとになる (にく・さかな・ぎゅうにゅうなど) ▲黄・・・・動く力・体温のもとになる (ごはん・パン・あぶら・パターなど) ■緑・・・・体の調子をととのえる (やさい・くだものなど)

			1		中学	校】		■緑…	(やさい	いくだも	のえる のなど)		島本町教育	
田曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色	曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色	田曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
	A 1 76	こめ ☆ぎゅうにゅう ミートコロッケ こめあぶら(揚物用)	105 1本·206 1個·60 8	•		米飯 ☆牛乳 大豆の中華丼の具	こめ ☆ぎゅうにゅう 乾燥だいず ぶたももにく つちしょうが	105 1本·206 20 39 0.7	•		米飯 ☆牛乳 蒸ししゅうまいの酢醤油 かけ	こめ ☆ぎゅうにゅう しゅうまい すこいくちしょうゆ	105 1本·206 3個·54 4	•
	すまし汁	マグロ米油漬 ちんげんさい たまねぎん いたまんじかぶら しむしょう もたにんじからい さっまれじきたい さっまれじきたい さったがある はい さったい さったい さったい さったい さったい さったい さったい さった	26 20 33 13 0.7 0.4 0.03 26 20 10 10 7 2.6 2.6 0.4	•	7 日 (火)	ほうれん草とウインナー のスープ	こいくちしょうゆ たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ あこめプイラン ボーバちしょうゆ オーイスターソ しお ししょがいもで ラインナー たまかしん にんじん けりぶし うすくちしょうゆ	0.7 39 9 13 1.3 7 0.7 10 3.9 2.6 0.1 0.04 3.3 20 20 20 9 2.6 6		14 日 (火)	パッ・ウンセン タラボールとキャベツの スープ	ごまあぶら はるさめ くだまんぜんん たまんげんん にのいくがらうか しいンプ しけまる ボーコ できったんじぶら ラーマネー をしまった。 タラセネトレー であるし、 クラセネトレー である。 アーコ である。 アーコ できたんじん。 にんじがいし、 アーコ できたんじん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 にんじがらし、 アーコ できたんしん。 アーコ できたん。 にんしたん。 アーコ できたん。 アーこ。 アーこ。 アーこ。 アーこ。 アーこ。 アーこ。 アーこ。 アーこ	0.2 0.2 10 26 39 26 10 0.7 2.3 0.9 0.4 0.04 0.9 0.3 39 26 10	4 0 1 1
		コッペパン	1個・80			エネルギー たんぱく しぼう 773 33.5g 21.8g kcal 17.3% 25.4% 米飯	こめ	0.4	A		エネルギー たんぱく しぼう 774 27.2g 17.9g kcal 14.1% 20.8% 米飯	うすくちしょうゆ しお こしょう こ	105 107 26 39 26 100,07 2.3 0,04 0.9 0.4 0.04 0.9 2.6 2.6 2.6 0.4 0.04 105 1本 - 206 1切九 - 70 0.7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	
	大豆とマカロニのトマト煮	☆ぎゅうにゅう 乾燥だいず マカロニ ぶたももにく たまねぎ 「こんじん セロリー	1本·206 16 13 26 65 26 4	•	•	ウカサギの天ぷら キャベツとささみのお浸し	☆ぎゆうにゆう ワカサギ(魚卵注意) さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ こめこ	1本·206 52 1.3 0.4 0.03 0.4 10	•	15 日 (水)	☆牛乳 サバのカレー煮	☆ぎゅうにゅう サバ カレ―粉 こいくちしょうゆ さとう さけ みりん	1切れ・70 0.4 5.2 2.6 0.7	•
2 日 木)		こめあぶら トマト角切り(缶) トマトカキャップ ウスターソース 濃厚ソース あかワイン ポークブイヨン さとう しお	0.7 26 5.2 1.3 1.3 0.7 10 0.7		8 日 (水)		じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用) きゃべつ とりささみ水煮 こまつな にんじん けずりぶし こいくちしょうゆ	39 13 20 7 0.4 2.6	39		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく にんじん つきこんにゃく こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ	0.7 2.6 3.9	
	チキンサラダ	こしょう ローリエ とりささみ水煮 きゃべつ にんじん きゅうり 中華ドレッシング	0.04 0.01 13 33 13 13 8	•			かつ おぶらあげ じゃがいも たまねぎ みそ にぼし ばいせんこんぶ	10 26 20 7 12 2.6			みそ汁	けずりぶし 冷凍とうふ たまねぎ こまつな にんじん みそ にぼし ばいせんこんぶ	26 20 13 10 12 2.6	
	A 1 70	こめ ☆ぎゅうにゅう	105 1本·206	A		エネルギー たんぱく しぼう 772 28.1g 21.5g 21.5g kcal 14.6% 25.1% 減量パターロール ☆牛乳	バターロール ☆ぎゅうにゅう	1個·60 1本·206	A		エネルギー たんぱく しぼう 753 31.7g 19.8g kcal 16.8% 23.7% コッペパン ☆牛乳	コッペパン ☆ぎゅうにゅう	1個・80 1本・206	
3 日	ス炒め ★かき玉スープ	ミートボール たまねぎ にんじん たけのこ水煮 はるのきがけ このあぶらーフ ことがしたら オイスク さしお ことがりました。 大たねなな たたねなな たたはでしたがりぶしたがりがしたがりがしたがりがした。 はいせんにん けずずな しばいせんこんがん	65 39 10 10 10 9 0.7 2.6 1.3 0.4 0.04 26 26 2.6 0.4 0.4	•	9日(木)	白菜とちくわのドレッシン グ和え	ハーフカットスパゲティ こめあぶら しお がうべしめじ エマッキュルーム 水煮 たまんに一ブオリリシュぎ たまんに一ブオリリ(缶) トマトケイン トレストッシーン カローン カローン カローン カローン カローン カローン カローン カロ	35 2 0.77 26 9 9 9 26 1.3 39 10 1.3 0.7 0.03 0.3 39 13 13		16 日 (木)	☆きのこと鶏肉のクリー ムシチュー イカサラダ	ぶなしめじ エリンギ マッシュねにも レンボーム としていまないも にんじんせいも にんじんせいら にんじんせいら でするがらうシー とかがらうシー とかなまう うなま もカワベン しこし カワベン にんしん ルーム にしたしん カワベン にしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム しこしたしん カローム カローム カローム カローム カローム カローム カローム カローム	59 52 20 0.04 0.7 5.2 5.2 10 26 2.6 0.7 0.04	
	エネルギー たんぱく しぼう 752 23.9g 17.3g kcal 12.7% 20.7% 米飯		1個・5			エネルギー たんぱく しぼう 775 26g 29.4g kcal 13.4% 34.1% キャロットピラフ	こめ ウインナー	95 26	^		エネルギー たんぱく しぼう 749 35.7g 20.9g kcal 19.1% 25.1% さつまいもご飯	コ'マド'レッシング' こめ さつまいも		
	和風きのこハンバーグ	ハンパーグ たまねぎ たもぎ茸水煮 えのきたけ けずりぶし うずくちしょうゆ みりん さとう す じゃがいもでんぶん	1個·80 20 7 4 0.7 2.6 1.3 0.7	•		かがって、と、とうだい日田	たまねぎ にんじん こめあぶら けずりぶし しお こしょう うすくちしょうゆ ☆ぎゅうにゅう ぶたももにく ちんげんさい	20 33 0.7 1.3 0.3 0.04 2 1本·206	• • •		☆牛乳 炊き合わせ	しお さけ ☆ぎゅうにゅう ごぼうてん ちくわ ウインナー さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし		•
6 日 月)	小松菜のソテー	しゃかいもでんぶん こまつな たまねぎ にんじん コーン(ホール) こめあぶら うすぐちしょうゆ しお こしょう	0.7 39 26 10 7 0.7 0.4 0.3 0.03	•		マヨ炒め	ちんけんさい たまねぎ にんじん エリンギ うすくちしょうゆ 卵不使用マヨネーズ さけ しお こしょう こめあぶら	39 13 13 10 2 3.9 1.3 0.4 0.04		17 日 (金)	生姜汁	がたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが けずりぶし うすくちしょうゆ しお	20 13 10 7 1.3 2.6 2.6 0.4 0.7	
	71 3671	じゃがいも ちらしかまぼこ にんじん あおおぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお ばいせんこんぶ 月見ゼリー	39 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	i			コーン(クリーム) コーン(ホール) とりむねにく たまねぎ にんじん 乾燥パセリ とりがらスープ うすぐちしょうゆ しお こしょう	26 13 10 26 10 0.04 16 2.6 0.3				さけ じゃがいもでんぷん	0.7	
_	エネルギー たんぱく しぼう 800 25.3g 20.1g kcal 12.7% 22.6% 除去食、☆印は乳除去食の対象就					ブルーベリーゼリー エネルギー たんぱく しぼう 826 33.9g 25.2g kcal 16.4% 27.5%	じゃがいもでんぶん ブルーベリーゼリー	1.3	•		エネルギー たんぱく しぼう 777 30.8g 18.8g kcal 15.9% 21.8%	※食材は物資の都合により、変更	となる場合が、	あります

日曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色	日曜日	献立名	食品名	一人 分量	栄養 三色
	米飯	こめ	105			米飯	こめ	105	A
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう ぶたももにく	1本・206			☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•
	チンジャオロースー	つちしょうがにんんにく	52 0.7 0.4			肉団子のトマト煮	ミートボール たまねぎ にんじん	72 39	i
		さけ ピーマン	0.4 0.4 26				ぶなしめじ にんにく	13 10 0.7	i
		たけのこ水煮 たまねぎ	26 13				こめあぶらトマトケチャップ	0.7 0.7 7.8	-
		にんじん こめあぶら	13 0.7				濃厚ソース こいくちしょうゆ	2.6 0.3	
		こいくちしょうゆ さとう	3.9 0.3				さとうしお	0.6 0.6	•
20		しお こしょう	0.3 0.04		29		こしょう	0.03	
日(月)		じゃがいもでんぷん	0.4	•	日 (水)	ほうれん草とじゃがいもの スープ	しゃかいも	13 39	
	ニラとコーンのスープ	にら コーン(クリーム)	13 26			^ ->	コーン(ホール) とりむねにく	13 10	•
		コーン(ホール) ショルダーベーコン	13 13	•			たまねぎ にんじん	26 10	
		たまねぎ にんじん	26 9				けずりぶし うすくちしょうゆ	2.6 2.6	
		けずりぶし うすくちしょうゆ	2.6 2.6	:			しお こしょう	0.4 0.04	
		しお こしょう	0.4 0.04			スイートポテト	スイートポテト	1個・30	•
	ヨーグルト	鉄強化ヨーグルト	1個・70	•					
	エネルギー たんぱく しぼう 753 29.5g 17.2g	•				エネルギー たんぱく しぼう 774 25g 17.3g			
	kcal 15.7% 20.6% 米飯	こめ	105	A		kcal 12.9% 20.1% 丸型パン(横切目)	まるがたパン	1個・80	A
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•
	みそ肉じゃが	ぶたももにく つちしょうが	59 0.4			サケメンチカツバーガー	サケメンチカツ こめあぶら(揚物用)	1個·60 8	•
		にんにくじゃがいも	0.4 0.1 78			の具	卵不使用タルタルソースきゃべつ	1個・8 52	
		つきこんにゃく たまねぎ	20				こいくちしょうゆ しお	0.4 0.4	_
		にんじん さやいんげん	20 7				こしょう こめあぶら	0.04 0.4	•
21		ごまあぶら けずりぶし	1 1.3	•	30	コロコロ野菜のスープ	ぶたももにく	20	•
日		さとう こいくちしょうゆ	2 2.3		日		たまねぎ だいこん(根)	26 26	
(火)		コチジャン みそ	1 2.9	•	(木)		にんじん セロリ—	13 7	
	れんこんのきんぴら	れんこん	33				あおねぎ ポークブイヨン	7 16	•
		とりむねにくにんじん	13 20				うすくちしょうゆ しお	2.6 0.1	
		こめあぶら さけ	0.7 0.7	'			こしょう	0.04	
		さとう こいくちしょうゆ	0.7 2.6	i					
	エネルギー たんぱく しぼう 757 30.3g 16.8g	<u>みりん</u>	0.7			エネルギー たんぱく しぼう 765 28g 28.4g			
	Kcal 16% 20% 米飯	こめ	105	•		14.6% 20.4g 20.4g 33.4% 米飯	こめ	105	A
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206			☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	•
	☆カレーライスの具	ぶたももにく	33	•		ブリの照焼き	ブリ	1切れ・70	•
	777	たまねぎ じゃがいも	78 52) JOSHI MEC	つちしょうが こいくちしょうゆ	0.7 2.6	•
		にんじん セロリ—	26 7				さとう	2.6 0.7	•
		つちしょうが	1.3				じゃがいもでんぷん		A
		リンゴピューレ	10					0.7	
		リンゴピューレ ☆バタ— こめあぶら	4.6 3.3	A		ひじきの炒め煮	干ひじき ぶたももにく	3.9 7	
27		リンゴピューレ ☆パター こめあぶら こむぎこ カレー粉	4.6 3.3 9 1	A	31	ひじきの炒め煮	ぶたももにく にんじん セロリ—	3.9 7 7 7	i
27 日		リンゴピューレ ☆パター こめあぶら こむぎこ カレー粉 ボークブイヨン	4.6 3.3 9 1 0.7 10	A A	31 日	ひじきの炒め煮	ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん	3.9 7 7 7 0.7 0.7	
		リンゴピューレ ☆パター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こめあぶら ポークブイヨン トマトケチャップ ウスターソース	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2	•		ひじきの炒め煮	ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9	i
日		リンゴビューレ	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3	•	日		ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	
日		リンゴピューレ ☆パター こめあぶら こむぎこ カレー粉 こがのブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚 リース	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3	•	日	ひじきの炒め煮 みそ汁	ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9	
日	大豆とツナのサラダ	リンゴピューレ ☆パター こめあぶら こむかきご かしあがら ポークブイヨン トマトケチャップ ウスターノス 濃厚ソース こいくおしょう しししょう ローリエ 乾燥だいず	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04	•	日		ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいくちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまっな にんじん みそ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	•
日	大豆とツナのサラダ	リンゴピューレ	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01		日		ぶたももにく にんじん セロリー こめあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまわぎ こっつな にんじん	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7	•
日		リンゴピューレ	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01	•	日	みそ汁	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g	リンゴピューレ	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう	リンゴピューレ	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8%	リンパター ☆パター こめあぶら こむかをごり これのあがらら ボークナチャッス ボマトクーノス マスターノス でしたしよう ローリエ 乾燥だい、ず マがクロペン をでで、使用マラゆ にいくちしょうゆ しおしまう ローリエ ・マ・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	4.6 3.3 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 13 26 2.6 1.6	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯	リンパター	4.6 3.3 9 9 1 0.7 10 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 13 13 26 2.6 1.6	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳	リンゴター こめあぶら こむかあぶら こむかあぶら こむかのがら ボーケンチャーフス ステントマトケーソース のはと フータックスター スラウム はこしーリエ 乾燥がいべき がでべで使まった。 できるがです。 できるがです。 できるがです。 できるが、できるがです。 できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、	4.6 3.3 9 9 1 0.7 10.7 10.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 13 2.6 2.6 1.6 1本·206 1個·50 4	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ	リンパター かあがら ここかあがら ここかあがら かしかあがら カレめあがらヨン ドマトケーソス フスタ 「アンカーン」 では、うコン では、うコン では、から では、いっと では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	4.6 3.3 3.3 9 1 0.7 10.7 5.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 13 13 26 2.6 1.6 105 1本・206 1価・50 4 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳	リンパター ・	4.6 3.3 3.3 1 0.7 10.7 10.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01 13 13 2.6 2.6 1.6 1価・50 4 2 2 0.2 0.2	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ	リン☆パター ・	4.6 3.3 9 9 1 0.7 10.7 10.7 1.3 0.7 0.04 0.01 13 26 2.6 1.6 14 4 4 4 4 0.2	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日 (月)	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ	リンパターになった。 リンパターになめあざらい。 ここのでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	4.6 3.3 3.3 9 9 1 0.7 10.7 0.04 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.	•	日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ	リン☆/かあぶら ーレ☆/かあぶら ーレ☆/かあがら ーレ☆/かあがら ーレ☆/から ーレ☆/から ーレ☆/から ーレ☆/から ーレックを ーレーリー 一に ーレーリー 一に ーレーリー 一に ーレーリー 一に ークーと ーのーと	4.6 3.3 3.3 1 0.7 10.7 10.0 5.9 4.2 1.3 1.3 0.7 0.04 0.01 13 13 26 2.6 1.6 14 2 2 0.2 2 2 6 1 2 1 2 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ 大根の変わり浸し	リン☆/かあぶら ・	4.6 3.3 9 9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 13 13 26 2.6 1.6 14 4 2 0.2 2 2 2 2 6 1 0 1 0 1 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0 1 0 0 1 0 0 1 0 0 1 0		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ	リン☆バタボーレ☆バタボーレ☆バタボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	4.6 3.3 3.3 9 9 1 0.7 10.7 0.9 4.2 1.3 0.7 0.04 0.01 13 13 26 2.6 1.6 14 4 2 2 0.2 2 6 10 10 7 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ 大根の変わり浸し	リン☆/あかごから はいっと かくがら はいらさん (ホール) からずまず クトぶたら はいっと がっと がっと から がら コンプス ゆしこ ロー 燥だ (米田) です です でき がっと から から はいき かんみん (ホから) から はいき かんりん (ホカル) から	4.6 3.3 3.3 9 9 1 0.7 0.7 0.04 0.01 13 13 26 2.6 1.6 10 10 5 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく しぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ 大根の変わり浸し	リン☆/あがこから、	4.6 3.3 3.3 9 9 1 1 0.7 10.7 10.0 4 0.0 1 1 3 1 3 2 6 2.6 6 1.6 1 4 2 2 0.2 2 6 1 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 6 1 6 1 6 1 6 1		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく LUぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ 大根の変わり浸し	リン☆バカボー マング	4.6 3.3 9 9 1 0.7 0.7 0.9 4.2 4.3 1.3 0.7 0.04 0.01 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•
日(月)	エネルギー たんぱく LUぼう 857 30.4g 26.5g kcal 14.2% 27.8% 米飯 ☆牛乳 チヂミ 大根の変わり浸し	リン☆/あがこの リン☆/あがら コー ながあがら コー ながあがら コー ながあがら コー ながから コー ながから コー ながった コー ながった コー ながった コー ながった コー ながった コー ながった コー ながった コー ながった カー なばに カー なばに カー なばに カー なばれら カー から カー なばれら カー から カー から カー から カー から カー から カー から カー から カー から カー なばれら カー から カー	4.6 3.3 3.3 9 9 1 0.7 0.7 0.04 4.2 1.3 0.7 0.01 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.6 1.		日	みそ汁 エネルギー たんぱく しぼう 793 32.6g 24.1g	ぶたももにく にんじん セロリー このあぶら みりん さとう こいべちしょうゆ けずりぶし 蒸しだいず たまねぎ こまつな にんじん みよ	3.9 7 7 7 0.7 0.7 2.6 3.9 0.7 10 26 13 9 12 2.6	•

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	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7