

| 日曜日 | 献立名 | 食品名 | 一人分量 | 栄養三色 |
|----------------------------------|---|-----------|--------|------|
| 27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 | 105 | ▲ |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● |
| | | ★たまご | 59 | ● |
| | | とりもにく | 33 | ● |
| | | たまねぎ | 59 | ■ |
| | | にんじん | 20 | ■ |
| | | しろねぎ | 5.2 | ■ |
| | | 干しいたけ | 0.7 | ■ |
| | | うすくちしょうゆ | 2 | |
| | | こいくちしょうゆ | 0.7 | |
| | | みりん | 0.7 | |
| | | さとう | 2.6 | ▲ |
| | | じゃがいもでんぶん | 2 | ▲ |
| | | けずりぶし | 2 | |
| マグロ米油漬 | 20 | ● | | |
| だいこん(根) | 26 | ■ | | |
| きゅうり | 13 | ■ | | |
| にんじん | 7 | ■ | | |
| いりごま(白) | 0.4 | ▲ | | |
| さとう | 2.6 | ▲ | | |
| す | 3.3 | | | |
| うすくちしょうゆ | 0.7 | | | |
| しお | 0.3 | | | |
| エネルギー たんぱく しぼう | | | | |
| 748 kcal 31.8g 17% 19.6g 23.6% | | | | |
| 28日 (火) | たけのご飯 ☆牛乳 じゃがいものそぼろ煮 みそ汁 | こめ | 95 | ▲ |
| | | たけのご水煮 | 33 | ■ |
| | | とりもにく | 13 | ● |
| | | にんじん | 13 | ■ |
| | | けずりぶし | 1.3 | |
| | | さけ | 1.3 | |
| | | うすくちしょうゆ | 5.2 | |
| | | みりん | 1.3 | |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● |
| | | じゃがいも | 78 | ▲ |
| | | ぶたミンチ | 39 | ● |
| | | たまねぎ | 39 | ■ |
| | | にんじん | 20 | ■ |
| | | ひらてん | 26 | ● |
| つちしょうが | 0.7 | ■ | | |
| こめあぶら | 0.7 | ▲ | | |
| けずりぶし | 1.3 | | | |
| さとう | 3.5 | ▲ | | |
| こいくちしょうゆ | 6.5 | | | |
| みりん | 0.7 | | | |
| さけ | 0.7 | | | |
| 蒸しだいず | 10 | ● | | |
| たまねぎ | 26 | ■ | | |
| にんじん | 10 | ■ | | |
| あおねぎ | 7 | ■ | | |
| みそ | 12 | ● | | |
| にぼし | 2.6 | | | |
| だしこんぶ | 0.4 | ● | | |
| エネルギー たんぱく しぼう | | | | |
| 756 kcal 31.9g 16.9% 16.7g 19.9% | | | | |
| 30日 (木) | 米飯 ☆牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ | こめ | 105 | ▲ |
| | | ☆ぎゅうにゅう | 1本・206 | ● |
| | | ぶたもにく | 72 | ● |
| | | あおねぎ | 4 | ■ |
| | | にんにく | 0.1 | ■ |
| | | こしょう | 0.05 | |
| | | 冷凍ミニあつあげ | 39 | ● |
| | | きやべつ | 65 | ■ |
| | | こめあぶら | 0.7 | ▲ |
| | | テンメンジャン | 5.2 | |
| | | トウバンジャン | 0.3 | |
| | | さけ | 1.3 | |
| | | さとう | 1.3 | ▲ |
| | | こいくちしょうゆ | 3.9 | |
| じゃがいもでんぶん | 0.9 | ▲ | | |
| ワンタン | 7 | ▲ | | |
| とりむねにく | 13 | ● | | |
| こまつな | 13 | ■ | | |
| にんじん | 9 | ■ | | |
| けずりぶし | 2.6 | | | |
| うすくちしょうゆ | 2.6 | | | |
| しお | 0.3 | | | |
| こしょう | 0.03 | | | |
| エネルギー たんぱく しぼう | | | | |
| 778 kcal 35.6g 18.3% 19.9g 23% | | | | |

※給食で「そば・落花生(ピーナッツ)・くるみ」は、そのもの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 | 830 | 13~20 | 20~30 | 2.5未満 | 450 | 120 | 4.5 | 300 | 0.5 | 0.6 | 35 | 7 |