

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
22日 (金)	米飯 ☆牛乳 豚キムチ ★かき玉スープ	こめ	85	▲	28日 (木)	うずまきパン ☆牛乳 照り焼きバーガー ココロ野菜のスープ	うずまきパン(横切目)	1個・60	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく はくさいキムチ はくさい にんじん こまつな つきこんにやく いりごま(白) こめあぶら こいくちしょうゆ ごまあぶら	55 20 30 15 10 10 1 0.5 1 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲			ハンバーグ こいくちしょうゆ さとう みりん みず じゃがいもでんぶん きやべつ こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	1個・60 5 2 2 10 1.5 40 0.3 0.3 0.1 0.02	● ● ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
		★たまご とりむねにく たまねぎ きやべつ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ じゃがいもでんぶん	20 10 20 10 8 5 2 2 0.3 0.3 1	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			ぶたももにく セロリー たまねぎ じゃがいも にんじん あおねぎ あおねぎ こめあぶら ポークブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	10 5 20 20 10 5 0.5 8 2 0.1 0.03	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲
エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう			
617 kcal	28.9g 18.7%	17.5g 25.5%		612 kcal	24.0g 16.1%	21.1g 31%			
25日 (月)	米飯 ☆牛乳 ししゃものから揚げ 小松菜とひじきの炒め物 みそ汁	こめ	85	▲	29日 (金)	米飯 ☆牛乳 豚肉のしぐれ煮 みそ汁	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		シシャモ(魚卵注意) じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	2匹・28 8 6	● ▲ ▲			ぶたももにく たまねぎ にんじん あおねぎ つちしょうが こめあぶら こいくちしょうゆ さけ さとう みりん	55 30 10 5 0.3 0.5 3 0.7 0.3 0.9	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲
		こまつな 干ひじき ぶたももにく たまねぎ にんじん ごまあぶら いりごま(白) かつおぶし さとう みりん こいくちしょうゆ	20 2 10 10 8 0.5 1 0.4 0.2 0.5 1.5	■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			じゃがいも たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ みそ にぼし だしこんぶ	20 15 10 10 13 9 2 0.3	▲ ■ ■ ■ ● ● ●
エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう			
660 kcal	21.7g 13.2%	21.5g 29.3%		642 kcal	27.7g 17.3%	19.2g 26.9%			
26日 (火)	米飯 ☆牛乳 ☆ハヤシライスの具 ザワークラウト	こめ	85	▲	27日 (水)	米飯 ☆牛乳 サワラの竜田揚げ きゅうりのピリ辛炒め さつき汁	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●			☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたももにく たまねぎ じゃがいも にんじん セロリー こめあぶら トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ ポークブイヨン ☆バター こむぎこ こめあぶら しお こしょう あかワイン ローリエ	30 60 40 20 5 0.5 8 8 1.5 0.5 1.2 8 3 7 2.5 0.5 0.03 0.5 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			サワラ つちしょうが さけ こいくちしょうゆ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1切れ・60 0.8 0.5 3 10 6	● ■ ■ ▲ ▲ ▲
		きゅうり こまつな ぶたももにく にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしょうゆ す ごまあぶら	25 10 10 0.1 0.3 0.1 1 1 2 2 0.3	■ ■ ● ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲			とむねにく たけのこ水煮 たまねぎ アスパラガス けずりぶし うすくちしょうゆ しお だしこんぶ	10 10 15 5 2 2 0.3 0.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲
エネルギー	たんぱく	しぼう		エネルギー	たんぱく	しぼう			
654 kcal	21g 12.8%	17.9g 24.6%		684 kcal	29g 17%	22.1g 29.1%			

※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があります。

学校給食摂取基準	熱量(kcal)	蛋白質(g)	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	25	4.5