



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	日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
17日 (水)	米飯 ☆牛乳 肉じゃが  ツナとピーマンのソテー	こめ	85	▲	23日 (火)	米飯	こめ	85	▲	29日 (月)	米飯	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆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 糸こんにゃく あおねぎ こめあぶら けずりぶし さとう こいくちしょうゆ みりん さけ	40 55 55 20 10 5 0.5 1 3.5 5 0.5 0.5	● ■ ▲ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ■ ■		うちな一天ぶら	ホキ 角切り さけ しお こしょう ばいせんこんぶ こめこ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	50 1 0.2 0.02 0.3 8 2 6	● ● ● ● ● ▲ ▲		肉団子と春雨の中華煮	ミートボール こめあぶら(揚物用) はるさめ たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ つちしょうが こめあぶら ポークフィヨン こいくちしょうゆ さとう	45 6 10 30 20 20 1.5 1 0.5 6 4 1.2 0.5 0.5	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■ ■ ■
マグロ米油漬 ピーマン たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしょうゆ さとう しお こしょう	15 25 25 10 0.5 1.5 0.2 0.2 0.03	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲	もずくスープ	冷凍もずく とりむねにく たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう	9 5 20 7 2 2 0.3 0.02	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■	みそ汁	あぶらあげ たまねぎ にんじん あおねぎ みそ にほし だしこんぶ	20 20 7 5 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ● ●				
エネルギー たんぱく しぼう 643 24.9g 16.9g kcal 15.5% 23.1%			シークワサーゼリー	シークワサーゼリー	1個・40		エネルギー たんぱく しぼう 737 23.9g 25.6g kcal 13% 31.3%			エネルギー たんぱく しぼう 682 25.9g 19.2g kcal 15.2% 25.3%			エネルギー たんぱく しぼう 620 31.5g 15.8g kcal 20.3% 22.9%	
18日 (木)	もっちりコッペパン ☆牛乳 うどんすき  豚肉のにんにく醤油炒め	もっちりコッペパン	1個・60	▲	24日 (水)	米飯	こめ	85	▲	30日 (火)	米飯	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		冷凍うどん 野菜入りタラボール はくさい にんじん ぶなしめじ しろねぎ けずりぶし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ さとう みりん しお	80 25 20 8 8 10 2 2 0.5 2 1 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ■ ■		サバの塩焼き	サバ しお	1切れ・50 0.2	● ●		鶏肉のアドボ	とりももにく にんにく す こいくちしょうゆ さとう こしょう	1個・60 0.6 3 4 1.5 0.02	● ■ ■ ■ ▲ ▲
ぶたももにく きゃべつ たまねぎ こまつな にんにく こめあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	45 30 30 8 0.8 0.5 2 0.2 0.02 0.3	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	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 けずりぶし	3 5 5 5 0.5 0.5 2 3 1	● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	ゴーヤーとツナのソテー	にがうり マグロ米油漬 たまねぎ にんじん ごまあぶら こいくちしょうゆ しお こしょう	20 13 15 15 0.5 0.6 0.1 0.01	■ ● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲				
エネルギー たんぱく しぼう 668 34.3g 18.8g kcal 20.5% 25.3%			みそ汁	あぶらあげ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ みそ にほし だしこんぶ	15 20 15 7 9 2 0.3	● ■ ■ ■ ● ● ●	ベトナム風汁麺	フォー ぶたももにく はくさい にら にんじん けずりぶし うすくちしょうゆ ナンプラー しお こしょう	4 15 8 7 5 2 2.5 0.5 0.2 0.03	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■				
エネルギー たんぱく しぼう 679 28.3g 20g kcal 16.7% 26.5%			減量バターロール	バターロール	1個・50	▲			エネルギー たんぱく しぼう 627 23.8g 18.2g kcal 15.1% 26.1%					
19日 (金)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のから揚げ  ほうれん草のごま和え  すまし汁	こめ	85	▲	25日 (木)	減量バターロール	バターロール	1個・50	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく つちしょうが にんにく こいくちしょうゆ さけ じゃがいもでんぶん こめあぶら(揚物用)	1個・60 1.5 1.5 3 1 12 6	● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲		ベーコンとキャベツのペンネ	マカロニ ベンネ シュルダールベーコン きゃべつ たまねぎ にんじん にんにく オリーブオイル うすくちしょうゆ しお こしょう	27 20 40 10 10 1 1 2.5 0.3 0.03	▲ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲		豚肉の生姜炒め	ぶたももにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 しろねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	50 60 10 7 10 1.5 0.5 1.2 2.3 0.5 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲
ほうれん草 マグロ米油漬 きゃべつ にんじん いりごま(白) さとう みりん こいくちしょうゆ けずりぶし	20 10 30 10 1.5 1 0.4 2 0.3	■ ● ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲	野菜のつくり発見スープ	とりももにく じゃがいも たまねぎ にんじん ブロッコリー こめあぶら トマト角切り(缶) 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 あかワイン とりがらスープ さとう しお こしょう	20 30 20 15 5 0.5 20 4 8 1 1 0.5 8 0.2 0.5 0.03	● ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲			エネルギー たんぱく しぼう 627 23.8g 18.2g kcal 15.1% 26.1%			エネルギー たんぱく しぼう 589 25.2g 14.4g kcal 17.1% 22%		
エネルギー たんぱく しぼう 679 28.3g 20g kcal 16.7% 26.5%			すまし汁	たまねぎ 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	20 7 5 2 2 0.3 0.3	■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲			エネルギー たんぱく しぼう 630 23.1g 13.5g kcal 14.7% 19.3%					
22日 (月)	米飯 ☆牛乳 米粉のカレーライスの具  エビサラダ	こめ	85	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲	26日 (金)	米飯	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆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 トマト角切り(缶) セロリー つちしょうが リンゴピューレ こめこ カレー粉 こめあぶら ポークフィヨン トマトケチャップ ウスターソース 濃厚ソース こいくちしょうゆ しお こしょう ローリエ	30 60 40 20 20 5 0.5 25 5 0.6 0.5 8 4.5 3.2 1 1 0.5 0.03 0.01	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■		豚肉の生姜炒め	ぶたももにく たまねぎ にんじん たけのこ水煮 しろねぎ つちしょうが こめあぶら さとう こいくちしょうゆ さけ しお こしょう	50 60 10 7 10 1.5 0.5 1.2 2.3 0.5 0.2 0.02	● ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		冬瓜スープ	とうがん とりむねにく たまねぎ にんじん 乾燥わかめ けずりぶし うすくちしょうゆ しお こしょう じゃがいもでんぶん	30 10 10 7 0.5 2 2 0.3 0.03 1	■ ● ■ ■ ● ● ■ ■ ■ ▲
ムキエビ しろワイン きゃべつ にんじん きゅうり コーン(ホール) 和風ドレッシング	10 1 30 10 10 5 6	● ■ ■ ■ ■ ■ ■			エネルギー たんぱく しぼう 589 25.2g 14.4g kcal 17.1% 22%			エネルギー たんぱく しぼう 630 23.1g 13.5g kcal 14.7% 19.3%						

※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・かにが混ざることがあります。  
 ※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(%) 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