

日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養三色
19日 (木)	米飯 ☆牛乳 サワラの味噌ソースかけ	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		サワラ	1切れ・50	●
	大根の炒め煮	しお	0.2	
		こしょう	0.02	
		じゃがいもでんぶん	5	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		みそ	6	●
		さとう	1	▲
		みりん	1	
		さけ	1	
		こいくちしょうゆ	4	
		だいこん(根)	20	■
		ぶたももにく	5	●
にんじん	5	■		
セロリー	5	■		
こめあぶら	0.5	▲		
みりん	0.5			
さとう	2			
こいくちしょうゆ	3			
けずりぶし	0.5			
すまし汁	たまねぎ	10	■	
	こまつな	10	■	
	にんじん	8	■	
	けずりぶし	2		
	うすくちしょうゆ	2		
	しお	0.2		
	ばいせんこんぶ	0.3	●	
エネルギー	たんぱく	しぼう		
650 kcal	23.8g 14.6%	20.7g 28.7%		
23日 (月)	米飯 ☆牛乳 鶏肉のあんかけご飯の具	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	45	●
	生姜汁	じゃがいもでんぶん	9	▲
		こめあぶら(揚物用)	6	▲
		たまねぎ	30	■
		にんじん	20	■
		ぶなしめじ	10	■
		えのきたけ	5	■
		ちんげんさい	7	■
		とりがらスープ	12	
		こいくちしょうゆ	0.5	
		うすくちしょうゆ	2	
		オイスターソース	2	
さとう	3	▲		
さけ	1			
みりん	1			
ぶたももにく	10	●		
たまねぎ	10	■		
にんじん	8	■		
あおねぎ	5	■		
つちしょうが	1	■		
けずりぶし	2			
さけ	0.5			
うすくちしょうゆ	2			
しお	0.2			
ばいせんこんぶ	0.03	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
647 kcal	25.3g 15.6%	17.7g 24.6%		

※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