

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	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		★たまご	45	●
		とりもにく	25	●
		たまねぎ	45	■
		にんじん	15	■
		しろねぎ	4	■
		干しいたけ	0.5	■
		うすくちしょうゆ	1.5	
		こいくちしょうゆ	0.5	
みりん	0.5			
さとう	2	▲		
じゃがいもでんぶん	1.5	▲		
けずりぶし	1.5			
マグロ米油漬	15	●		
だいこん(根)	20	■		
きゅうり	10	■		
にんじん	5	■		
いりごま(白)	0.3	▲		
さとう	2	▲		
す	2.5			
うすくちしょうゆ	0.5			
しお	0.2			
エネルギー たんぱく しぼう				
619 kcal 26g 16.8% 16.8g 24.4%				
28日 (火)	たけのご飯 ☆牛乳 じゃがいものそばろ煮 みそ汁	こめ	75	▲
		たけのご水煮	25	■
		とりもにく	10	●
		にんじん	10	■
		けずりぶし	1	
		さけ	1	
		うすくちしょうゆ	4	
		みりん	1	
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		じゃがいも	60	▲
ぶたミンチ	30	●		
たまねぎ	30	■		
にんじん	15	■		
ひらてん	20	●		
つちしょうが	0.5	■		
こめあぶら	0.5	▲		
けずりぶし	1			
さとう	2.7	▲		
こいくちしょうゆ	5			
みりん	0.5			
さけ	0.5			
蒸しだいず	8	●		
たまねぎ	20	■		
にんじん	8	■		
あおねぎ	5	■		
みそ	9	●		
にぼし	2			
だしこんぶ	0.3	●		
エネルギー たんぱく しぼう				
620 kcal 26.2g 16.9% 14.6g 21.2%				
30日 (木)	米飯 ☆牛乳 回鍋肉 ワンタンスープ	こめ	85	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ぶたもにく	55	●
		あおねぎ	3	■
		にんにく	0.1	■
		こしょう	0.04	
		冷凍ミニあつあげ	30	●
		きやべつ	50	■
		こめあぶら	0.5	▲
		テンメンジャン	4	
トウバンジャン	0.2			
さけ	1			
さとう	1	▲		
こいくちしょうゆ	3			
じゃがいもでんぶん	0.7	▲		
ワンタン	5	▲		
とりむねにく	10	●		
こまつな	10	■		
にんじん	7	■		
けずりぶし	2			
うすくちしょうゆ	2			
しお	0.2			
こしょう	0.02			
エネルギー たんぱく しぼう				
641 kcal 29g 18.1% 17.3g 24.3%				

※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