



日曜日	献立名	食品名	一人分量	栄養 三色
27日 (火)	米飯 ☆牛乳 わかさぎの天ぷら  小松菜の塩昆布和え  コツコツスープ	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		ワカサギ(魚卵注意)	70	●
		さけ	1.3	
		しお	0.4	
		こしょう	0.03	
		ばいせんこんぶ	0.4	●
		こめこ	10	▲
		じゃがいもでんぶん	2.6	▲
		こめあぶら(揚物用)	8	▲
		こまつな	26	■
		はくさい	26	■
		にんじん	13	■
		しおこんぶ	3.9	■
さとう	1.3	▲		
さけ	0.7			
うすくちしょうゆ	2			
けずりぶし	0.3			
野菜入りタラボール	33	●		
乾燥わかめ	0.7	●		
ちんげんざい	20	■		
たまねぎ	26	■		
にんじん	7	■		
けずりぶし	2.6			
うすくちしょうゆ	2.6			
しお	0.4			
ばいせんこんぶ	0.4	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
750 kcal	27.9g 14.9%	19.3g 23.2%		
28日 (水)	米飯 ☆牛乳 ★衣笠井の具(京都府)  船場汁(大阪府)	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		あぶらあげ	26	●
		さとう	0.9	▲
		こいくちしょうゆ	1.6	
		★たまご	46	●
		かまぼこ	9	●
		たまねぎ	39	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	7	■
		けずりぶし	2	
		うすくちしょうゆ	5.2	
		みりん	0.7	
		さとう	2	▲
じゃがいもでんぶん	2.6	▲		
さば水煮	20	●		
だいこん(根)	33	■		
にんじん	10	■		
つちしょうが	7	■		
あおねぎ	7	■		
けずりぶし	2.6			
うすくちしょうゆ	2.6			
しお	0.4			
ばいせんこんぶ	0.4	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
764 kcal	29.9g 15.7%	23g 27.1%		
29日 (木)	コッペパン ☆牛乳 野菜まるごとトマト煮込み  マカロニソテー	コッペパン	1個・80	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		とりももにく	52	●
		じゃがいも	52	▲
		たまねぎ	39	■
		にんじん	20	■
		ブロッコリー	10	■
		こめあぶら	0.7	▲
		トマト角切り(缶)	26	■
		トマトケチャップ	5.2	
		トマトビュール	10	■
		ウスターソース	1.3	
		濃厚ソース	1.3	
		あかワイン	0.7	
とりがらスープ	10			
さとう	0.3	▲		
しお	0.7			
こしょう	0.04			
マカロニツイスト	13	▲		
バラペーコン	10	●		
セロリー	13	■		
にんにく	0.3	■		
オリーブオイル	1.3	▲		
しお	0.1			
こしょう	0.03			
エネルギー	たんぱく	しぼう		
745 kcal	31.0g 17.1%	21.2g 25.6%		
30日 (金)	米飯 ☆牛乳 高野豆腐の煮物  大豆の変身みそ汁	こめ	105	▲
		☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
		凍り豆腐	17	●
		ぶたももにく	33	●
		干しいたけ	0.7	■
		にんじん	10	■
		あおねぎ	3.9	■
		こめあぶら	0.7	▲
		うすくちしょうゆ	5.2	
		さとう	2.6	▲
		みりん	1.3	
		けずりぶし	1.3	
		冷凍ミニあつあげ	16	●
		あぶらあげ	10	●
蒸しだいず	13	●		
たまねぎ	13	■		
にんじん	9	■		
あおねぎ	7	■		
みそ	12	●		
にぼし	2.6			
ばいせんこんぶ	0.4	●		
エネルギー	たんぱく	しぼう		
785 kcal	35g 17.8%	24.3g 27.9%		

※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 一人一回当たり	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)
	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7