



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
19日(木)	パーカーパン	パーカーパン	1個・80	▲	26日(木)	コッペパン	コッペパン	1個・80	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ミートコロッケ	ミートコロッケ80g こめあぶら(揚物用)	1個・80 8	▲		チキンティツカ	とりももにく 卵不使用マヨネーズ トマトケチャップ にんにく つちしやうが カレー粉	1個・80 7 7 0.3 0.8 1	● ▲ ■ ■ ■
	キャベツソテー	きゃべつ こめあぶら こいくちしやうゆ こしょう しお	52 0.4 0.1 0.03 0.3	■ ▲		エスニックジャーマンポテト	じゃがいも マグロ米油漬 たまねぎ にんじん オリーブオイル ナンプラー しお こしょう	33 13 13 13 0.7 2.6 0.3 0.04	▲ ● ■ ■ ■ ▲
野菜スープ	とりむねにく たまねぎ じゃがいも こまつな にんじん コーン(ホール) けずりぶし うすくちしやうゆ しお ばいせんこんぶ	13 33 20 20 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4	● ■ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ●	小松菜とウインナーのスープ	こまつな ウインナー たまねぎ にんじん けずりぶし うすくちしやうゆ しお こしょう	13 9 20 10 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ■ ■ ●		
エネルギー たんぱく しぼう					エネルギー たんぱく しぼう				
739 kcal 23.4g 28.7%					761 kcal 38.1g 31.5%				
20日(金)	米飯	こめ	105	▲	27日(金)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	サケの香味ソース焼き	サケ あおねぎ にんにく ナンプラー こいくちしやうゆ みりん コチジャン こしょう	1個・70 4 0.3 1.6 1.6 0.7 0.4 0.01	● ■ ■ ■ ■ ■ ■		揚げしゅうまいの酢醤油かけ	しゅうまい こめあぶら(揚物用) す こいくちしやうゆ ごまあぶら	3個・54 8 4 2 0.2	▲ ▲ ■ ■ ▲
	大豆と糸こんにゃくの煮物	乾燥だいず とりむねにく 糸こんにゃく にんじん つちしやうが さとう こいくちしやうゆ こめあぶら	13 13 13 7 0.4 2.3 4.6 0.7	● ● ■ ■ ▲ ▲ ▲		春雨のオイスターソース炒め	はるさめ ぶたももにく こまつな たまねぎ にんじん こめあぶら こいくちしやうゆ オイスターソース しお こしょう ごまあぶら	10 13 20 13 7 0.4 1.3 1 0.3 0.03 0.3	▲ ● ■ ■ ■ ■ ▲ ▲
みぞれ汁	ぶたももにく だいこん(根) にんじん エリンギ しろねぎ けずりぶし うすくちしやうゆ しお さけ じゃがいもでんぶん つちしやうが	13 52 10 10 7 2.6 2.6 0.4 0.7 1.3 1.3	● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ■ ■	すまし汁	冷凍ミニあつあげ とりむねにく たまねぎ きゃべつ にんじん けずりぶし うすくちしやうゆ しお ばいせんこんぶ	20 20 26 13 9 2.6 2.6 0.4 0.4	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ●		
ヨーグルト					ヨーグルト				
鉄強化ヨーグルト			1個・70	●	鉄強化ヨーグルト			1個・70	●
エネルギー たんぱく しぼう					エネルギー たんぱく しぼう				
791 kcal 41.6g 19.6%					816 kcal 27.1g 24.3%				
24日(火)	米飯	こめ	105	▲	25日(水)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	ブリブリ中華炒め	とりむねにく ごまあぶら さけ こいくちしやうゆ じゃがいも にんじん たけのこ水煮 板こんにゃく つちしやうが にんにく こめあぶら さとう トウバンジャン こいくちしやうゆ うすくちしやうゆ す じゃがいもでんぶん	59 0.7 1.3 2 46 26 7 20 1 0.7 1.3 1.7 0.3 2.2 1.6 0.7 1.3	● ▲ ▲ ▲ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲ ▲		★かきたま汁	★たまご シヨルターベーコン たまねぎ にんじん あおねぎ けずりぶし うすくちしやうゆ しお ばいせんこんぶ じゃがいもでんぶん	33 26 20 10 7 2.6 2.6 0.4 0.4 1.3	● ● ■ ■ ■ ■ ■ ● ▲
	エネルギー たんぱく しぼう						エネルギー たんぱく しぼう		
753 kcal 36.2g 20.8%					798 kcal 22.8g 30.3%				
25日(水)	米飯	こめ	105	▲	25日(水)	米飯	こめ	105	▲
	☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●		☆牛乳	☆ぎゅうにゅう	1本・206	●
	春巻	はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲		春巻	はるまき こめあぶら(揚物用)	1個・50 6	▲
	ピリ辛もやし	緑豆もやし ぶたももにく にんじん にんにく こめあぶら トウバンジャン さけ さとう こいくちしやうゆ す ごまあぶら	59 13 13 0.1 0.7 0.1 1.3 1.3 2.6 2.6 0.4	■ ● ■ ■ ▲ ■ ▲ ▲ ▲ ▲		冬野菜のスープ	たまねぎ こまつな はくさい にんじん とりむねにく けずりぶし うすくちしやうゆ しお こしょう	26 20 26 13 13 2.6 2.6 0.4 0.04	■ ■ ■ ■ ● ■ ■ ■
エネルギー たんぱく しぼう					エネルギー たんぱく しぼう				
798 kcal 22.8g 30.3%					798 kcal 22.8g 30.3%				

※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	830	13~20	20~30	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7