



こんだてよいひょう



日付	こんだてめい		ほくほくランチ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう						行事等
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
2(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	698 24.8 17.8 2.9	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	とりにく わかめ みそ	こまつな にんじん ねぎ	もやし ホールコーン にんにく	こめ サラダあぶら パンこ	むぎ はるさめ じゃがいも	
3(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		670 28.1 21.4 1.7	ぎゅうにゅう のり たまご	とりにく こおりどうふ だいず	こまつな にんにく にんじん キャベツ	もやし しいたけ たまねぎ えだまめ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	
4(水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	644 23.6 18.5 1.7	ぎゅうにゅう たら	ぶたにく えび	だいこん えだまめ しょうが キャベツ	にんじん ねぎ こまつな たまねぎ	こめ サラダあぶら ごま こむぎこ	むぎ さとう さといも	
5(木)	コッペパン チョコクリーム	ぎゅうにゅう牛乳		662 26.8 27.4 2.6	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ほき チーズ	こまつな たけのこ にんじん	しいたけ はくさい	パン こむぎこ サラダあぶら ごまあぶら	チョコ パンこ はるさめ	
6(金)		ぎゅうにゅう牛乳	べんとう ひ お弁当の日		ぎゅうしょくででるのはぎゅうにゅうだけです。						
9(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	625 27.9 17.2 2	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	いわし とうふ かつおぶし	もやし にんじん ごぼう しょうが	にら だいこん こまつな	こめ ごま さといも	むぎ さとう サラダあぶら	めあて
10(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		702 25.7 24.2 2	ぎゅうにゅう とうふ みそ	とりにく ぶたにく	ほうれんそう にんじん しょうが たまねぎ	もやし にんにく たけのこ しいたけ	こめ サラダあぶら でんぶん こむぎこ	むぎ ごまあぶら さとう	
11(水)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	671 21.5 20.2 1.9	ぶたにく ぎゅうにゅう	チーズ	にんにく ごぼう にんじん キャベツ	しょうが たまねぎ えだまめ こまつな	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	好き嫌い 野菜
12(木)	こめこパン ママレード ジャム	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	613 24.9 23.8 2.1	ぎゅうにゅう ウインナー	たまご だいず	たまねぎ オレンジ キャベツ みかん	にんじん トマト ブロッコリー	こめこパン じゃがいも	さとう マカロニ	
13(金)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	674 28 20 2.4	ぶたにく ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう とりにく	にんじん しなちく ほうれんそう レモン	はくさい ねぎ もやし	ちゅうかめん サラダあぶら	ごまあぶら こむぎこ	おはなし給食「鉄天堂」
16(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	636 24.2 19.3 1.9	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	とりにく たまご	ほうれんそう トウモロコシ にんじん えりんぎ	しめじ たまねぎ セロリー もやし	こめ さとう じゃがいも	むぎ サラダあぶら でんぶん	
17(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	657 27.8 18.8 1.8	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	いなだ だいず こんぶ	ねぎ にんにく パセリ はくさい	しょうが りんご こまつな にんじん	こめ でんぶん こんにやく さとう	むぎ サラダあぶら	
18(水)	ごもくおこわ	ぎゅうにゅう牛乳		554 26.3 10.5 2.3	ぎゅうにゅう みそ	とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	にんにく にんじん だいこん たけのこ	こめ こんにやく サラダあぶら	もちごめ さといも	
19(木)	スパゲティ	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	648 25.2 25.3 2.5	ベーコン ぎゅうにゅう かいそう	かたくちいわし なまクリーム	ほうれんそう にんじん キャベツ ホールコーン	たまねぎ パセリ こまつな しめじ	スパゲティ サラダあぶら	バター こむぎこ	
20(金)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	656 27.7 19.3 1.8	たまご ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン	えだまめ トマト にんじん もやし	しょうが たまねぎ キャベツ かぶ アセロラ	こめ サラダあぶら	むぎ さとう	トマト給食
23(月)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	658 21.4 17 2.9	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こんぶ とうにゅう	たまねぎ はくさい にんじん ごぼう	キャベツ だいこん かぼちゃ こまつな	こめ サラダあぶら	むぎ ごまあぶら こむぎこ	冬至献立
24(火)	むぎいりごはん	ぎゅうにゅう牛乳		651 26.5 20 2.2	ぎゅうにゅう たまご とうふ	とりにく ぶたにく わかめ	にら しいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ	こめ はるさめ さとう こむぎこ	むぎ サラダあぶら ごまあぶら	
25(水)	コッペパン ミルク クリーム	ぎゅうにゅう牛乳	ほ	689 27.9 27.8 2.2	ぎゅうにゅう ヨーグルト とうにゅう	とりにく だっしふんにゅう	にんにく ブロッコリー にんじん キャベツ	しょうが カリフラワー たまねぎ こまつな いちご	パン サラダあぶら		クリスマス 献立
				12月分 平均値	エネルギー655kcal, タンパク質25.8g, 脂質20.6g, 塩分2.2g						
				中学年の給食1食分の 栄養摂取基準値	エネルギー650kcal, タンパク質中央値26g, 脂質中央値18.1g, 塩分2.0以下 (タンパク質21.1g~32.5g)(脂質14.4g~21.6g)						

* 栄養価は中学年のものです。
* 都合により献立を変更する場合があります。