



# こんだてよていひょう



日付	こんだてめい		ほくほく ランチ	カロリー(kcal) タンパク質(g) しじつ(g) 塩分(mg)	おもなざいりょう						行事等
					血やにくになる(あか)		体の調子をととのえる(みどり)		力や熱のもとになる(き)		
8(月)	せきはん ごましお	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくのみそづけやき おひたし ごもくきんぴら おいわいクレープ	739 26.4 24.6 2	あずき とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう みそ とうにゅう	しょうが キャベツ ごぼう だいこん	こまつな もやし にんじん いちご	もちごめ ごま こめこ	こめ さとう サラダあぶら	進級お祝い
9(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのしょうがやき ゆかりあえ よしのじる	650 27.4 22.6 1.7	ぎゅうにゅう とりにく	ぶたにく なまあげ	しょうが にんじん だいこん	キャベツ ゆかり こまつな	こめ しろいりごま でんぷん	むぎ さとう むぎ	
10(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ゆでやさい ミニフィッシュ	664 24.6 18.3 2.2	ぶたにく ぎゅうにゅう	だっしふんにゅう ミニフィッシュ	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう	こめ サラダあぶら こむぎこ バター	むぎ こむぎこ	
11(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのうめに いそべあえ ぶたにくとやさいのうまに	658 27.4 16.8 1.7	ぎゅうにゅう のり	いわし ぶたにく	ほうれんそう にんじん ごぼう しょうが	キャベツ たまねぎ しいたけ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	むぎ サラダあぶら さとう	
12(金)	スパゲ ティ	ぎゅうにゅう 牛乳	トマトミートボールソース ゆでやさい セノビーゼリー	693 28.2 19.3 2.1	とりにく チーズ わかめ	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん にんにく トマト キャベツ	たまねぎ しょうが オレガノ とうもろこし	スパゲティ さとう	オリーブオイル サラダあぶら	トマトきゅうしよく
15(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	モロのからあげ しおこんぶあえ みそけんちんじる	623 25.3 17.7 2.1	ぎゅうにゅう こんぶ みそ	モロ とうふ	しょうが きゅうり だいこん こまつな	キャベツ にんじん ごぼう	こめ ノンエッグマヨ サラダあぶら	むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	好き嫌い(魚)
16(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ハンバーグケチャップソース ゆでやさい みそしる	605 23.8 16.3 2.5	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	とりにく ぶたにく みそ	キャベツ こまつな	にんじん たまねぎ	こめ さとう	むぎ	
17(水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフかきあげどん ごまあえ わかたけじる	638 19.8 21 2.2	わかめ	ぎゅうにゅう とうふ	こまつな にんじん さやえんどう ごぼう	キャベツ たけのこ たまねぎ しゅんぎく	こめ サラダあぶら さとう	むぎ ごま こむぎこ	
18(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	やきぎょうざ ちゅうかふうサラダ まーぼーどうふ	649 23.8 19 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	とうふ みそ	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 はるさめ ごまあぶら さとう	むぎ ごま サラダあぶら でんぷん	
19(金)	シュガー トースト	ぎゅうにゅう 牛乳	ゆでやさい ミートボールとやさいのカレーに	610 22.1 18 2.2	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ えだまめ ブロッコリー	キャベツ にんじん みかん パイン	こめ パン じゃがいも	むぎ さとう サラダあぶら バター	
22(月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	チキンカレー フルーツパバロア (みかん・もも・パイン)	715 21.4 18.3 1.8	とりにく チーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく もも	にんじん みかん パイン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	めあて
23(火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフごもく あかうおのしろしょうゆやき ごますあえ	620 26.7 17 1.9	とりにく あかうお	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たけのこ にんじん ごぼう ほうれんそう	しいたけ かんぴょう えだまめ キャベツ	こめ ごま さとう	むぎ サラダあぶら	
24(水)	むぎいり ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにくとだいずのみそいため こんさいのすましじる	687 26.6 22.6 1.6	ぎゅうにゅう だいず なまあげ	とりにく みそ わかめ	しいたけ たけのこ だいこん こまつな	にんじん えだまめ ごぼう	こめ でんぷん さとう	むぎ サラダあぶら ごま	
25(木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフそぼろどん トマトたまごちゅうかスープ アセロラゼリー	683 32.5 17.3 1.7	とりにく たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ しいたけ しょうが チンゲンツアイ	にんじん えだまめ トマト とうもろこし	こめ さとう でんぷん	むぎ ごまあぶら	トマトきゅうしよく
26(金)	パンズ パン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフハムカツサンド (ハムカツ・ポイルキャベツ) ポテトスープ はちみつレモンゼリー	627 22.8 17.2 3	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ たまねぎ パセリ レモン	にんじん とうもろこし こまつな	パン さとう はちみつ	サラダあぶら じゃがいも ばんこ	
30(火)	むぎいり ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう 牛乳	ちくわのにしよくあげ(のり・カレー) だいこんおろし とさに	698 29.3 21.6 2.2	ぎゅうにゅう とりにく	ちくわ のり	えだまめ たけのこ	だいこん にんじん	こめ こむぎこ ごま	むぎ サラダあぶら さとう	



くほくランチとは？

ようほくちいきがっこうえん おな こんだて じっしちゅう  
(陽北地域学校園で同じ献立を実施中！)

- まいつき きゅうしよく
- \* 毎月の給食のめあてにそった献立
- ぎょうじしよく・きょうどりょうり
- \* 行事食・郷土料理
- す こんだて ひとくち
- \* 好ききらいこくふく献立 (一口たべよう！)

- 8日 しんきゅういわ こんだて  
進級祝い献立
- 12日 きゅうしよく  
トマト給食
- 15日 す きら さかな  
好き嫌い「魚」
- 22日 こんげつ たの きゅうしよく  
今月のめあて「楽しい給食にしよう」
- 25日 きゅうしよく  
トマト給食

4月分  
平均値  
中学年の給食1食分の栄養摂取基準値

エネルギー658kcal, タンパク質25.1g, 脂質19.3g, 塩分2.0g

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。
- \* 献立表には主な材料を載せてます。

