



こんだてよいひょう



めあて：しょくじとけんこうについてかんがえよう

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 (あか)		体 の 調 子 を と の える (みどり)		力 や 熱 の も と に な る (き)		
1 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳 ココアのもと	チキンカレー かいそうサラダ	ほ	669 19.5 18 2	とりにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも	げんきに とうこう しょう		
2 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにくのオイスターソースいため とうふいりかきたまじる あんにんゼリー(もも、あんず)		617 22.2 17.8 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご とうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ もも あんず	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ サラダあぶら			
3 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフえびいかかきあげどん おひたし みそしる	ほ	659 20.5 22.3 2.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうにゅう えび いか	キャベツ にんじん さやいんげん ごぼう しゅんぎく	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ さとう			
4 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	いわしのうめに きゅうりともやしのおやさい ぶたにくとじゃがいものにつけ	ほ	651 25.9 16.8 2	ぎゅうにゅう いわし まぐろツナ ぶたにく	きゅうり にんじん えだまめ うめ	こめ ごま サラダあぶら	むぎ じゃがいも さとう	めあて		
5 (金)	あんき パン (しよくパン チョコクリーム)	ぎゅうにゅう 牛乳	ほんやくこんにゃくサラダ のびたとパパのてづくりトマトスープ どらえもんカラーのソーダフロート	ほ	673 21.9 21.5 3	ぎゅうにゅう かいそう とりにく	キャベツ たまねぎ トマト ホールコーン にんじん にんにく	しよくパン サラダあぶら	チョコクリーム じゃがいも	どらえもん たんじょうび こんだて		
8 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	ほ	641 23.6 19.8 1.7	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とうふ わかめ わかめ とりにく だいず	にら えのきたけ こまつな しいたけ キャベツ	こめ パンこ はるさめ こむぎこ	むぎ サラダあぶら さとう			
9 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	たらねぎしおやき おひたし ひじきとだいずのいりに	ほ	653 30 20 2	ぎゅうにゅう たら ひじき とりにく だいず あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら サラダあぶら	むぎ ごまあぶら さとう	すききらい こくふく (まめ)		
10 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	なつやさいのぶたにくいため ちゅうかふうコーンスープ ふりかけ ももゼリー	ほ	648 26 16.2 2	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ハム さけ	にんじん なす コーン キャベツ もも ちんげんさい	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ サラダあぶら ごま	ぼしゅうこ んだて(に しきしょう)		
11 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフぶたどん ひややつこ ごまみそしる	ほ	634 24.7 18.8 2.5	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ	こめ さとう ごま	むぎ サラダあぶら ごま			
12 (金)	まるパン	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフてりやきチキンサンド ゆでやさい ミネストローネスープ	ほ	651 27.5 25.4 2.7	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん セロリー もやし たまねぎ トマト	こッペパン でんぶん じゃがいも スパゲティ	さとう サラダあぶら			
16 (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 とうがんのごますあえ みそしる マスカットゼリー	ほ	623 26.5 13.3 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	しょうが にんじん とうもろこし たまねぎ マスカット	こめ さとう じゃがいも	むぎ ごま	せかいりくじょう おうえん こんだて		
17 (水)	デニッ シュ	ぎゅうにゅう 牛乳	ペネペスカトーレ ゆでやさい	ほ	677 25.9 22.1 2.9	いか ベーコン ぎゅうにゅう えび あさり チーズ	たまねぎ にんにく トマト とうもろこし パセリ	こッペパン ミニソウザイ サラダあぶら ごまあぶら	リンゴジャム オリーブオイル こむぎこ	イタリア りょうりのひ		
18 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	しいらスタミナやき バンサンスウ かんこくふうみそしる		631 28 17.8 2.4	ぎゅうにゅう しいら ぶたにく とうふ くきわかめ みそ	キャベツ もやし えのきたけ しょうが ねぎ	こめ はるさめ ごまあぶら ごま	むぎ さとう ごま	まごはやさしい こんだて		
19 (金)	こめこ パン いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳	とりのカチャトーラ キャベツのスープ		659 27.6 26.9 2.7	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	いちご たまねぎ キャベツ にんじん トマト	パン サラダあぶら こむぎこ さとう				
22 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	にらまんじゅう ちんげんさいともやしのソテー みそしる		613 23.1 15.4 2.2	ハム ぎゅうにゅう みそ ベーコン あぶらあげ みそ ぶたにく	ちんげんさい こまつな キャベツ にんにく しょうが	こめ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	むぎ さとう			
24 (水)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	セルフメキシカンライス やさいたつぷりトマトスープ はちみつレモンゼリー	ほ	626 22.1 16.7 2	とりにく いか ぎゅうにゅう たまご ベーコン	たまねぎ とうもろこし えだまめ しいたけ キャベツ	こめ サラダあぶら はちみつ	むぎ ごま	みやっこランチ トマト・ぼしゅう こんだて(とよ なんしょう)		
25 (木)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	たいのフライ からしあえ みそしる	ほ	614 22.4 19.2 1.8	ぎゅうにゅう たい わかめ みそ あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ もやし	こめ サラダあぶら こむぎこ	むぎ ごま			
26 (金)	ナン	ぎゅうにゅう 牛乳	キーマカレー ゆでやさい セノビーゼリー		612 23.8 19.8 3	とりにく ぶたにく バター ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが ほうれんそう レモン	ナン サラダあぶら はるさめ さとう				
29 (月)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたキムチいため トックスープ ふりかけ	ほ	586 24.8 16.6 3	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご わかめ ちりめん	にら しいたけ ねぎ あかしそ	こめ サラダあぶら ごま	むぎ トック			
30 (火)	むぎ いり ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	モロのわふうマリネ おひたし きりぼしだいこんのにつけ		611 25.3 14.9 2.4	ぎゅうにゅう モロ さつまあげ	たまねぎ キャベツ きりぼしだいこん	こめ でんぶん さとう ごま	むぎ サラダあぶら ごま			

* 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掲載しています。



9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637kcal, タンパク質24.5g, 脂質18.9g, 塩分2.3g

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)