

日・曜	1日(火)			2日(水)			3日(木)			4日(金)			7日(月)			8日(火)			9日(水)			10日(木)			11日(金)			15日(火)			16日(水)			17日(木)		
献立名	コッペパン 牛乳 ハンバーグお肉ソースかけ さつま芋とほうれん草のミルクスープ			ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ ひじきと大豆の煮物			ごはん 牛乳 さわらの西京焼 小松菜のごまあえ けんちん汁 ひじきの佃煮			米粉パン 牛乳 春巻き ちゃんぽん			ごはん 牛乳 がんす ブロッコリーのゆかりあえ 高野豆腐と野菜の旨煮			コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ ポトフ			ごはん 牛乳 チキンカツ すいとん(みそ)			ひじきごはん 牛乳 あじフライ 豆乳汁 ブルーベリーゼリー			米粉パン 牛乳 つくね串 かやくうどん ヨーグルト			味付パン 牛乳 コーンコロッケ ゆでブロッコリー ポークビーンズ			カレーライス 牛乳 海藻サラダ 角チーズ			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 さやいんげんのごまあえ にゅうめん ぶどうゼリー つけもの(たくあん)		
	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	米	70	黄	* 米粉パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	あつという米	50	黄	* 米粉パン	1個	黄	* 味付パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	米	70	黄
材料名および 使用量(ｇ)	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 大豆チョコ	1袋	黄	* 牛乳	1本	赤	アルファ化もち米	15	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	豚肉	15	赤	* 牛乳	1本	赤
	(冷)ハンバーグ	1個	赤	* (冷)鶏唐揚げ	2個	赤	(冷)さわら西京焼	1個	赤	* (冷)中華春巻	1個	赤	* (冷)がんす	1個	赤	* 牛乳	1本	赤	* (冷)チキンカツ	1個	赤	水	115	黄	* (冷)つくね串	2本	赤	* (冷)コーンコロッケ	1個	黄	じゃがいも	50	黄	(冷)さばのみそ煮	1個	赤
	たまねぎ	35	緑	油	3	黄	こまつな	30	緑	油	2	黄	油	3	黄	* (冷)オムレツ	1個	赤	油	3	黄	干しひじき	1	赤	* (冷)うどん	70	黄	油	3	黄	たまねぎ	40	緑	(冷)さやいんげん	20	緑
	油	0	黄	豚肉	10	赤	ごま(すりごま)	1	黄	* (冷)中華めん	60	黄	(冷)ブロッコリー	30	緑	トマトケチャップ	6	緑	鶏肉	15	赤	鶏肉	15	赤	かまぼこ	10	赤	(冷)ブロッコリー	25	緑	にんじん	20	緑	ごま(すりごま)	0.5	黄
	* しょうゆ(濃口)	4		干しひじき	2	赤	* しょうゆ(うす口)	0.5		豚肉	10	赤	ゆかり(乾)	0.5	緑	(冷)チキンウインナー	10	赤	ソース(中濃)	2		油あげ(薄あげ)	5	赤	油あげ(薄あげ)	7	赤	塩	0		* 粉チーズ	2	赤	* しょうゆ(うす口)	0.5	
	酒	2		大豆(国産) ゆで	15	赤	豚肉	10	赤	* (冷)かまぼこ(細切り)	8	赤	こまつな	30	緑	にんじん	10	緑	厚揚げ	10	赤	(冷)スイートコーン	10	緑	にんじん	5	緑	大豆(国産) ゆで	23	赤	* スkimミルク	2	赤	* 鶏肉	10	赤
	さとう	1.5	黄	こんにゃく(突き)	10	黄	(冷)カット豆腐	20	赤	はくさい	30	緑	高野豆腐 角切	7	赤	じゃがいも	35	黄	* (冷)すいとん	30		ごぼう(せん切り)	5	緑	えのきたけ	10	緑	じゃがいも	45	黄	* カレールウ(日糧)	6	黄	* 手延そうめん(乾)	10	黄
	みりん(本みりん)	5		油あげ(薄あげ)	5	赤	油あげ(薄あげ)	6	赤	たまねぎ	20	緑	にんじん	15	緑	たまねぎ	30	緑	だしパック	10	緑	酒	2		* しょうゆ(うす口)	5		たまねぎ	45	緑	ウスターソース	3		にんじん	7	緑
	水	5		にんじん	15	緑	じゃがいも	20	黄	にんじん	5	緑	干しいたけ	0.4	緑	キャベツ	30	緑	だいこん	20	緑	油	0.5	黄	だしパック	2		にんじん	10	緑	油	0.5	黄	干しいたけ	0.4	緑
	豚肉	10	赤	ごぼう(さががき)	5	緑	だいこん	10	緑	ねぎ	5	緑	(冷)焼きちくわ	8	赤	* チキンコンソメ	2		だいこん	10	緑	* しょうゆ(うす口)	6		塩	0.5		トマトケチャップ	12	緑	* 牛乳	1本	赤	だしパック	2	
	さつまいも	30	黄	さとう	3	黄	にんじん	5	緑	たけのこ水煮	5	緑	油あげ(薄あげ)	8	赤	塩	0		里芋	10	黄	だしパック	2		* (冷)あじフライ	1個	赤	ウスターソース	3		海藻ミックス(乾燥)	0.5	赤	* しょうゆ(うす口)	3	
	(冷)ほうれん草	15	緑	みりん(本みりん)	0.5		でんぷん	2	黄	でんぷん	2	黄	だしの素	1		こしょう	0.01		ねぎ	5	緑	みそ	9	赤				スープストック	2		キャベツ	25	緑	塩	0.5	
	にんじん	10	緑	* しょうゆ(濃口)	4		* しょうゆ(うす口)	5		* ラーメンスープ(ちゃんぽん)	5		さとう	2	黄				だしパック	2		油	4	黄						(冷)ブロッコリー	15	緑	(冷)ぶどうゼリー	1個	黄	
	たまねぎ	10	緑	油	0.5	黄	だしパック	2		塩	0		* しょうゆ(うす口)	3					みそ	9	赤	* 牛乳	1本	赤						にんじん	3	緑	きざみたくあん	8	緑	
	* 牛乳	20	赤							こしょう	0											豚肉	10	赤							(冷)かまぼこ(細切り)	10	赤			
	* チキンコンソメ	3					* しそ味ひじき	8	赤	油	1	黄										はくさい	25	緑						* 和風ドレッシング	1個	黄				
	でんぷん	3	黄																			だいこん	10	緑						* 角チーズ	1個	赤				
	こしょう	0.02																				にんじん	5	緑												
																						えのきたけ	10	緑												
																						ねぎ	5	緑												
																						みそ	9	赤												
																						豆乳(調整)	15	赤												
																						だしパック	2													
																						(冷)ブルーベリーゼリー	1個	黄												

	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
	695kcal 25.9g 25.2g	663kcal 25.2g 25.6g	602kcal 25.1g 18.1g	683kcal 24.5g 23.6g	600kcal 24.5g 17.6g	662kcal 24.2g 26.9g	626kcal 23.1g 14.7g	696kcal 27.7g 21.7g	621kcal 29.6g 16.3g	669kcal 26.0g 22.7g	633kcal 26.5g 21.3g	603kcal 22.4g 15.8g																							

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの

黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの

緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※ *:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	18日(金)			21日(月)			22日(火)			23日(水)			24日(木)			25日(金)			28日(月)			29日(火)			30日(水)			31日(木)		
献立名	コッペパン 牛乳 ミンチカツ ゆでキャベツ わかめスープ			豚丼 牛乳 卵スープ 味付小魚			揚げパン 牛乳 切干大根のサラダ 肉団子と野菜のうま煮			ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き 豚汁			ごはん 牛乳 タッカルビ 春雨スープ			コッペパン コーヒー牛乳 味付つくね コーンクリームスープ			ごはん 牛乳 たら竜田揚げ ほうれん草のごまあえ 煮込みおでん			コッペパン 牛乳 スープスパゲッティ れんこんサラダ			ごはん 牛乳 揚げギョーザ マーボー豆腐			カレーピラフ のおヨーグルト(ジョア) ハムカツ ABCスープ かぼちゃプリン		
材料名および使用量(9)	* 規格パン	1個	黄	米(麦ごはん)	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	* 規格パン	1個	黄	米	70	黄	あつという米	50	黄
	* 牛乳	1本	赤	豚肉	45	赤	油	3	黄	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	* 牛乳	1本	赤	もち玄米	15	黄
	* (冷)ミンチカツ	1個	赤	たまねぎ	50	緑	きなこ	7	赤	(冷)いわし濃粉付き	1尾	赤	鶏肉	40	赤	ミルメーク(コーヒー)	1個	黄	(冷)たら竜田	1個	赤	* スパゲティ(ハーフ)	18	黄	* (冷)ギョーザ	3個	赤	(冷)チキンウィンナー	15	赤
	油	3	黄	にんじん	15	緑	さとう	3	黄	油	3	黄	キャベツ	30	緑	* (冷)平つくね	1個	赤	油	3	黄	チキンフランクカット	10	赤	油	3	黄	たまねぎ	20	緑
	トンカツソース	1袋		キャベツ	20	緑	塩	0		さとう	1.5	黄	たまねぎ	30	緑	鶏肉	10	赤	(冷)ほうれん草	30	緑	たまねぎ	20	緑	(冷)カット豆腐	75	赤	にんじん	10	緑
	キャベツ	20	緑	(冷)スイートコーン	8	緑	* 牛乳	1本	赤	* しょうゆ(濃口)	3		にんじん	10	緑	たまねぎ	40	緑	ごま(すりごま)	1	黄	(冷)スイートコーン	15	緑	鶏ひき肉	10	赤	(冷)スイートコーン	10	緑
	塩	0		* しょうゆ(濃口)	6		切干大根	5	緑	みりん(本みりん)	3		さつまいも	30	黄	チンゲン菜	15	緑	* しょうゆ(うす口)	0.5		にんじん	8	緑	豚ひき肉	10	赤	カレー粉	0.3	
	(冷)カット豆腐	20	赤	さとう	4	黄	にんじん	5	緑	水	6		にら	5	緑	クリームコーン(缶)	40	緑	豚肉	10	赤	しめじ	10	緑	にんにく	0.3	緑	* チキンコンソメ	3	
	カットわかめ	0.5	赤	しょうが	1	緑	(冷)スイートコーン	5	緑	でんぷん	0.3	黄	しょうが	0.5	緑	* 牛乳	20	赤	(冷)焼きちくわ	10	赤	こまつな	15	緑	ごま油	0.5	黄	たまねぎ	20	緑
	じゃがいも	20	黄	にんにく	1	緑	* ドレッシング(ごま)	8	黄	豚肉	10	赤	にんにく	0.2	緑	* クリームシチューの素	8	黄	平天	10	赤	* クリームシチューの素	6	黄	油	0.5	黄	にんじん	10	緑
	たまねぎ	20	緑	ごま油	0.5	黄	(冷)ミートボール	25	赤	(冷)カット豆腐	20	赤	赤みそ	2.2	赤	* 牛乳	20	赤	厚揚げ	20	赤	* 牛乳	30	赤	スープストック	1		たけのこ水煮	8	緑
	にんじん	8	緑	* 牛乳	1本	赤	キャベツ	50	緑	油あげ(薄あげ)	8	赤	* しょうゆ(濃口)	4.5		油	0.5	黄	じゃがいも	40	黄	油	0.5	黄	ねぎ	3	緑	なす	10	緑
	スープストック	2		* (冷)きんし卵	10	赤	たまねぎ	30	緑	にんじん	8	緑	酒	2	黄	こしょう	0		こんにゃく(板)	20	黄	れんこん	25	緑	ねぎ	3	緑	* マカロニ(ABC)	6	黄
	塩	0		(冷)カット豆腐	10	赤	にんじん	20	緑	だいこん	20	緑	さとう	2	黄				にんじん	10	緑	* しょうゆ(うす口)	1		トウバンジャン	0.5		鶏肉	10	赤
	こしょう	0		たまねぎ	10	緑	たけのこ水煮	10	緑	こんにゃく(突き)	8	黄	トウバンジャン	0.4					だいこん	35	緑	* しょうゆ(うす口)	1		トウバンジャン	0.5		さつまいも	15	黄
				じゃがいも	20	黄	干しいたけ	0.5	緑	ねぎ	4	緑	甜麺醬	0.6					さとう	3	黄	だしの素	0.3	黄	* 中華スープの素	0.8		にんじん	10	緑
				たけのこ水煮	5	緑	スープストック	2		みそ	9	赤	油	0.5	黄				みりん(本みりん)	1		だしの素	0.3	黄	* 赤みそ	3	赤	エリンギ	10	緑
				スープストック	3		* しょうゆ(うす口)	0		だしパック	2		春雨	6	黄				酒	1		* ドレッシング(ごま)	8	黄	さとう	1	黄	キャベツ	20	緑
				味付小魚	1個	赤	こしょう	0					豚肉	10	赤				* しょうゆ(濃口)	6					てんぷん	2	黄	スープストック	3	
							でんぷん	2	黄				はくさい	20	緑				だしの素	0.3							塩	0		
													にんじん	10	緑				水	25							こしょう	0		
													たまねぎ	10	緑															
													えのきたけ	5	緑															
													スープストック	3																

一人一食当たりの 平均給与栄養量	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	24.5 g
ししつ	20.6 g
カルシウム	374 mg
てつ	2.7 mg
ビタミンA	270 μg
ビタミンB1	0.45 mg
ビタミンB2	0.52 mg
ビタミンC	23 mg

意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して、基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

正しい姿勢のイラストと説明

やりがちなマナー違反

やりがちなマナー違反のイラストと説明

おわんの持ち方

おわんの持ち方のイラストと説明

食事中に気を付けたいこと

食事中に気を付けたいことのイラストと説明

一人一食当たりの平均給与栄養量

一人一食当たりの平均給与栄養量の表