

指 導 目 標				給食の意義について考えよう												栄 養 三 色				■……黄色の食品 ●……赤色の食品 ▲……緑色の食品			熱や力のもとになる食品 からだをつくるもとになる食品 からだの調子をよくする食品																													
日曜日	9日(木)				10日(金)				14日(火)				15日(水)				16日(木)				17日(金)				20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)				27日(月)				28日(火)			
献立名	○減 量 ご は ん ○牛 乳 ○煮 魚 ★紅 白 な ま す ○雑 煮 (はし)				○減量クロワッサン ○牛 乳 ○そらめ豆苗のスパゲッティ ★ポテトサラダ (豆乳ソース付) (はし)				○ご は ん ○牛 乳 ○筑 前 煮 ○ふ の み そ 汁 ○昆 布 の 佃 煮 (はし)				○麦 ご は ん ○牛 乳 ○チャプチェ ○豆腐チゲ ○角 チ ー ズ (はし)				○かやくごはん ○牛 乳 ○わかさぎのごまだれかけ ○ば ち 汁 (はし)				○パイパン ○牛 乳 ○アドボ ★そ え 野 菜 ○シニガンスープ (スプーン)				○豚 井 (アルファ化米ごはん) ○牛 乳 ○さ つ ま 汁 ○ベビーフィッシュ (はし)				○パ ン ○牛 乳 ○白菜と肉だんごのクリーム煮(除) ★野菜のマリネ (スプーン)				○麦 ご は ん ○牛 乳 ○肉 豆 腐 ○か き 卵 汁(除) (はし)				○わかめごはん ○牛 乳 ★鮭のちゃんちゃん焼き ○た ん ぬ き 汁 (はし)				○あ げ パ ン ○牛 乳 ○ベーコンとマカロニのトマト煮 ★ポテトのオープン焼き (はし)				○大 根 め し ○牛 乳 ★焼 魚 ○粉凍り豆腐のいり煮 ○の っ ペ い 汁 (はし)				○カ レ ー (ごはん) ○牛 乳 ★厚 あ げ サ ラ ダ (ごまドレッシング付) (スプーン)			
	{ 米 90 ■ 水 米の 1.5倍 さば(角切) 65 ● 土しょうが 1.56 ▲ 酒 3.25 さ と う 3.77 ■ こい口しょうゆ 5.46 水 5.46 だいこん 42 ▲ にんじん 6 ▲ 塩 0.36 酢 2.4 うす口しょうゆ 1.2 さ と う 1.8 ■ だいこん 24 ▲ 金時にんじん 12 ▲ (冷)絹厚ねぎ(小) 24 ● (冷)白玉もち 42 ■ せ り 3.6 ▲ 白 み そ 9.6 ● 赤 み そ 4.8 ● 塩 0.12 けずりぶし 1.44 だし昆布 0.72 水 144				{ スパゲッティ(2カット) 45.5 ■ 塩 水の 0.5% 豚 肉 32.5 ● に ん に く 0.39 ▲ たまねぎ 52 ▲ にんじん 13 ▲ えのきたけ 13 ▲ そらめ豆苗(カット) 13 ▲ サラダ油 0.65 ■ 塩 0.78 こしょう 0.039 こい口しょうゆ 1.95 ハム(スライス) 8.4 ● じゃがいも 66 ■ にんじん 6 ▲ (冷)粒コーン 12 ▲ 塩 0.12 こしょう 0.036 豆乳ソース(10g) 1袋 ■				{ 米 110 ■ 水 米の 1.5倍 鶏肉(もも10g) 37 ● ご ぼ う 13 ▲ にんじん 26 ▲ れんこん 26 ▲ こんにゃく 19.5 サラダ油 0.39 ■ しろ菜天 26 ● (冷)さやいんげん 9.1 ▲ さ と う 2.6 ■ 酒 1.3 こい口しょうゆ 5.85 けずりぶし 0.39 だし昆布 0.26 水 32.5 たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ おつゆふ 2.6 ■ 青 ね ぎ 6.5 ▲ 赤 み そ 8.45 ● 白 み そ 4.55 ● けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 水 143 昆布の佃煮(8g) 1袋 ●				{ 米 90 ■ 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.55倍 牛 肉 13 ● こ しょう 0.013 土しょうが 0.13 ▲ こい口しょうゆ 0.52 酒 0.39 たまねぎ 26 ▲ にんじん 13 ▲ に ん じ ら 3.9 ▲ キャベツ 39 ▲ 緑豆はるさめ 13 ■ ご ま 油 0.65 ■ さ と う 0.78 ■ こい口しょうゆ 4.55 酢 0.78 白 ご ま 1.3 ■ 水 0~6.5 豚 肉 13 ● (冷)とうふ 39 ● たまねぎ 19.5 ▲ 白菜キムチ 20 ▲ し め じ 13 ▲ 青 ね ぎ 6.5 ▲ 塩 0.26 うす口しょうゆ 3.9 赤 み そ 2.6 ● コチジャン 1.04 けずりぶし 1.17 だし昆布 0.65 水 117 角チーズ(15g) 1個 ●				{ 米 90 ■ まぐろ油漬 19.5 ● に ん じ ん 13 ▲ (冷)むき枝豆 6.5 ▲ うす口しょうゆ 6.5 酒 0.65 塩 0.13 水 13 水(煮汁とも)米の 1.5倍 わかさぎ(魚卵含む) 58.5 ● 酒 1.3 かたくり粉 7.28 ■ なたね油(あげ油) 5.85 ■ さ と う 2.08 ■ こい口しょうゆ 4.16 み り ん 1.56 酒 1.56 白 ご ま 1.3 ■ 水 3.9 たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 13 ▲ はくさい 26 ▲ そうめんふし 6.5 ■ (冷)油あげ(きざみ) 3.5 ● み ず な 5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.13 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156				{ 鶏肉(もも15g) 78 ● 酢 3.9 こい口しょうゆ 3.9 に ん に く 0.26 ▲ 水 10.4 キャベツ 45.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ 塩 昆 布 1.56 ● 豚 肉 19.5 ● に ん に く 0.39 ▲ たまねぎ 32.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ だい こん 26 ▲ (冷)トマト 19.5 ▲ チンゲン菜 10 ▲ レモン果汁 1.3 ▲ 酒 1.3 塩 1.17 こ しょう 0.039 こい口しょうゆ 0.39 ポークブイオン 3.9 水 143 ペビーフィッシュ(5g) 1袋 ●				{ アルファ化米 90 ■ 水 アルファ化米の 1.7倍 豚 肉 56 ● 土しょうが 0.28 ▲ たまねぎ 63 ▲ にんじん 14 ▲ 赤つきこんにゃく 21 鰾かまぼ(いちぢき) 14 ● 青 ね ぎ 7 ▲ サラダ油 0.42 ■ 酒 0.7 さ と う 4.2 ■ こい口しょうゆ 9.8 水 0~7 鶏肉(もも) 19.5 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ さがさきごぼう 6.5 ▲ じゃがいも 26 ■ いわし(干・カット) 0.65 ▲ 青 ね ぎ 6.5 ▲ 赤 み そ 8.45 ● 白 み そ 4.55 ● 煮 干 し 2.34 だし昆布 0.78 水(いたけの戻し汁とも) 143 ベビーフィッシュ(5g) 1袋 ●				{ 肉だんご(鶏) 45.5 ● たまねぎ 45.5 ▲ に ん じ ん 19.5 ▲ サラダ油 0.39 ■ はくさい 52 ▲ パ セ リ 0.65 ▲ 上 新 粉 5.2 ■ 水 20.8 塩 0.91 こ しょう 0.026 ＜牛乳＞ 52 ● ポークブイオン 3.9 水 31.2 じゃがいも 39 ■ たまねぎ 13 ▲ にんじん 13 ▲ カリフラワー 15 ▲ (冷)粒コーン 13 ▲ オリーブ油 0.65 ■ さ と う 1.3 ■ 塩 0.91 こ しょう 0.026 り ん ご 酢 2.6				{ 米 90 ■ 米粒麦 米の 20% 水 米+麦の 1.55倍 豚 肉 32.5 ● 土しょうが 0.39 ▲ 根深ねぎ 6.5 ▲ ご ま 油 0.65 ■ にんじん 19.5 ▲ わかれの水煮(短冊) 13 ▲ いわし(干・カット) 0.65 ▲ し め じ 13 ▲ (冷)とうふ(大) 85 ● こい口しょうゆ 5.85 さ と う 1.82 ■ み り ん 1.17 酒 1.17 かたくり粉 0.65 ■ みつば 2.6 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 かたくり粉 0.845 ■				{ 米 105 ■ わかめアルファ化米用 4.5 ● 水 米の 1.6倍 鮭(素焼き角切) 70 ● キャベツ 26 ▲ たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 6.5 ▲ サラダ油 0.26 ■ 赤 み そ 5.2 ● さ と う 1.3 ■ み り ん 1.3 こい口しょうゆ 1.3 にんじん 13 ▲ たまねぎ 26 ▲ 平天(スライス) 21.5 ● こんにゃく 13 こまつな 10 ▲ 土しょうが 0.39 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.52 けずりぶし 1.43 だし昆布 0.78 かたくり粉 0.78 ■				{ 減 量 パ ン 1本 ■ グラニュー糖 2 ■ なたね油(あげ油) 5.5 ■ ベーコン(厚切) 39 ● クッキングワイン 0.65 たまねぎ 52 ▲ にんじん 19.5 ▲ めんづき(豆(フライ)パック) 13 ■ パ セ リ 0.65 ▲ マカロニ(フスマリ) 25 ■ 塩 0.013 こ しょう 0.039 トマトケチャップ 6.5 トマトジュース(食塩無添加) 19.5 ▲ ウスターソース 1.95 さ と う 1.17 ■ ポークブイオン 3.9 水 104 (冷)わかめ(付け炒め用) 70 ■ たまねぎ 14 ▲ オリーブ油 0.7 ■ 塩 0.56 こ しょう 0.014				{ 米 85 ■ 押麦 米の 10% だ い こん 32.5 ▲ に ん じ ん 9.1 ▲ 上乾ちりめん 6.5 ● うす口しょうゆ 5.85 み り ん 1.3 水(煮汁とも) 米+麦の 1.5倍 さば(ふる干し60g) 1切 ● クッキングシート 6 ● 凍り豆腐(粉末)(冷油ぬきざみ) 2.4 ● にんじん 8.4 ▲ サラダ油 0.6 ■ 青 ね ぎ 2.4 ▲ さ と う 1.44 ■ うす口しょうゆ 1.8 けずりぶし 0.36 だし昆布 0.24 水 18~36 豚 肉 13 ● たまねぎ 19.5 ▲ にんじん 9.1 ▲ ながいも 19.5 ■ 青 ね ぎ 6.5 ▲ うす口しょうゆ 2.6 酒 0.65 塩 0.65 けずりぶし 1.56 だし昆布 0.78 水 156 かたくり粉 0.845 ■				{ 米 110 ■ 水 米の 1.5倍 豚 肉 39 ● 土しょうが 0.13 ▲ に ん に く 0.13 ▲ クッキングワイン 0.65 たまねぎ 65 ▲ にんじん 26 ▲ サラダ油 0.39 ■ じゃがいも 52 ■ 塩 1.4 こ しょう 0.042 カ レ ー 粉 1.4 トマトケチャップ 2.24 ウスターソース 2.52 トンカツソース 3.36 チャ ッ ネ 2.24 さ と う 0.28 ■ こい口しょうゆ 0.98 上 新 粉 7.7 ■ 水 30.8 ポークブイオン 4.2 水 95.2 (冷)絹厚ねぎ(小) 13 ● キャベツ 52 ▲ に ん じ ん 13 ▲ かつおぶし 1.3 ● ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■			
エネルギー	856kcal				881kcal				689kcal				727kcal				689kcal				698kcal				691kcal				694kcal				698kcal				690kcal				730kcal				765kcal				720kcal			
たん白質	30.4g				37.7g				28.6g				28.6g				28.5g				36.5g				36.0g				25.6g				31.6g				38.9g				23.2g				33.2g				28.8g			
脂質	29.6g				40.0g				12.0g				18.5g				20.7g				19.5g				14.5g				21.5g				18.1g				13.9g				33.1g				28.7g				13.8g			
食塩相当量	2.6g				2.9g				3.2g				3.3g				3.4g				3.6g				3.3g				3.9g				2.2g				4.1g				2.4g				3.2g				2.4g			
一人一食当たり 月平均栄養量				エネルギー kcal		たん白質 g		脂質 g		カルシウム mg		鉄 mg		ビタミン						食物繊維 g		ナトリウム (食塩相当量) g		※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオープンを使って調理します。 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。 ※加工食品の物資配合表が必要な方は、学校にお問い合わせください。																												
				731		31.7		21.7		360		3.3		285		0.51		0.58		26		5.9												3.2																		

日曜日	29日(水)			30日(木)			31日(金)		
献立名	○黒糖パン ○牛乳 ○すいとん ○野菜の塩麴いため(いか入り) (はし)			○五色ごはん ○牛乳 ○きんぴらごぼう ○栄養みそ汁 ○ヨーグルト (はし)			○パン ○牛乳 ★魚のカップ焼き ○かぶのスープ ○いちごジャム (はし)		
材料および使用量(g)	鶏肉(もも)	19.5	●	米	90	■	さくら(素焼き60g)	1切	●
	たまねぎ	26	▲	さといも(カット)	19.5	■	塩	0.12	
	にんじん	13	▲	(冷)油あげ(ぎざみ)	3.9	●	こしょう	0.012	
	いたけ(干・カット)	0.65	▲	ひじき	0.65	●	こい口しょうゆ	1.2	
	(冷)すいとん	30	■	にんじん	9.1	▲	にんじん	6	▲
	青ねぎ	6.5	▲	鶏肉(もも)	13	●	たまねぎ	24	▲
	うす口しょうゆ	2.6		サラダ油	0.39	■	パセリ	0.36	▲
	酒	0.65		みりん	1.3		マヨネーズ風ドレッシング	8.4	■
	塩	0.65		さとう	1.3	■	紙カップ(150ml)	1枚	
	けずりぶし	1.56		こい口しょうゆ	6.5				
	だし昆布	0.78		塩	0.39		豚肉	25	●
	水(いたけの戻し汁と)	156		酒	1.625		たまねぎ	19.5	▲
				水	13		にんじん	13	▲
				(水・煮汁と) 米の	1.5倍		サラダ油	0.39	■
	豚肉	26	●	豚肉	32.5	●	かぶ	32.5	▲
	(冷)いも(短冊)	19.5	●	平天(スライス)	19.5	●	はるさめ	3.9	■
	キャベツ	39	▲	さがきごぼう	39	▲	こまつな	10	▲
	たまねぎ	19.5	▲	にんじん	9.1	▲	塩	0.65	
	にんじん	19.5	▲	サラダ油	0.39	■	こしょう	0.039	
	サラダ油	0.39	■	さとう	2.6	■	うす口しょうゆ	3.9	
	土しょうが	0.26	▲	こい口しょうゆ	3.9		うす口しょうゆ	3.9	
	塩麴	6.5		酒	1.3		ポークブイヨン	3.9	
	こい口しょうゆ	1.95		水	0~13		水	156	
				白ごま	1.3	■			
				だいこん	19.5	▲	いちごジャム(15g)	1袋	■
				にんじん	9.1	▲			
				じゃがいも	32.5	■			
				(冷)大根葉	13	▲			
				赤みそ	8.45	●			
				白みそ	4.55	●			
				煮干し	2.34				
				だし昆布	0.78				
				水	143				
				ヨーグルト(70g)	1個	●			
エネルギー	708kcal			710kcal			752kcal		
たん白質	30.2g			32.6g			36.5g		
脂質	17.5g			17.5g			27.7g		
食塩相当量	3.4g			3.6g			3.4g		