

日	曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごもくきんぴら さとがわカボチャのほうとう	こめ あぶら さとう ほうとう あぶら	ぎゅうにゅう さば さつまあげ とりにく みそ	 ごぼう にんじん えだまめ かぼちゃ だいこん にんじん はくさい こんにゃく ながねぎ	幼 小 524 628	幼 小 21.9 26.3
2	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ごまあえ つくねのすましじる	こめ あぶら ごま さとう でんぶん パンこ ラード	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす とうふ	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん たまねぎ だいこん にんじん ながねぎ こまつな	521 646	21.3 27.6
3	水	こめパン ぎゅうにゅう フライドチキン チーズサラダ ミネストローネ	パン こめこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら さとう こめこマカロニ ジャがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく だいす チーズ ベーコン だいす	 ブロッコリー きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ にんじん トマト にんにく	506 625	26.0 31.9
4	木	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ごぼうサラダ さつまじる	こめ さとう さとう あぶら マヨネーズ ごま さつまいも	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	しょうが ごぼう きゅうり にんじん えだまめ だいこん にんじん ながねぎ	537 636	17.1 21.1
5	金	コッパパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ツナサラダ ラ・フランスゼリー	パン あぶら ジャがいも こむぎこ あぶら バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だししゆんにゅう チーズ まぐろ	たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし にんにく キャベツ きゅうり にんじん ラフランス	459 627	19.0 26.6
8	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそばろ はるさめサラダ ごまみそじる	こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいす とうふ みそ	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり にんじん にんじん たまねぎ たもぎだけ さやいんげん	521 644	19.2 25.1
9	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかりんあげ きりぼしだいこんのいために さわにわん	こめ でんぶん あぶら さとう くろざとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ ぶたにく とうふ	 きりぼしだいこん にんじん しらたき えだまめ にんじん ごぼう たけのこ たまねぎ こまつな	516 617	19.1 23.4
10	水	こめパン ぎゅうにゅう やきそば はなやさいサラダ スティックパインアップル	パン こめこ ちゅうかめん あぶら ドレッシング さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし ビーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり とうもろこし にんじん パインアップル	482 616	20.2 26.6	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ししゃものこめこやき 幼①小② いそかあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく こもちししゃも のり	たまねぎ にんじん しらたき えだまめ にんにく キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	484 622	17.7 25.4
12	金	ミートソースソフトめん (ソフトめん) ぎゅうにゅう フライドポテト コーンサラダ	ソフトめん あぶら さとう でんぶん じゃがいも あぶら あぶら さとう	ぶたにく だいす ぎゅうにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	492 647	17.5 23.8
15	月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき もやしサラダ ちゅうかふうコーンスープ	こめ はるさめ こむぎこ こめこ でんぶん ラード あぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ しょうが もやし にんじん きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	575 674	15.0 19.5
16	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうのみそマヨネーズやき おかかあえ ごもくみそじる	こめ ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう あかうお みそ かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	 ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ながねぎ	497 595	20.9 25.1
17	水	ココアパン ぎゅうにゅう ポテトいたりたまご スパゲッティサラダ マセドアンスープ	パン ココア じゃがいも あぶら スパゲッティ ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ ハム	たまねぎ えだまめ トマト きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー こまつな	462 652	17.9 25.0
18	木	チキンカレーライス (ごはん) わかめサラダ ヨーグルト	こめ あぶら ジャがいも カレールウ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう わかめ かまぼこ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト きゅうり にんじん もやし しょうが	527 644	17.4 22.7
19	金	コッパパン ぎゅうにゅう あじフライ コールスロー ふゆやさいスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう あじ とりにく	 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー エリンギ にんにく	456 611	19.7 26.1
22	月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃコロッケ ツナあえ けんちんじる	こめ パンこ こむぎこ さとう じゃがいも でんぶん あぶら あぶら	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく とうふ あぶらあげ こめみそ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ながねぎ	548 642	16.9 21.6
23	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに えびしゅうまい 幼・小② ナムル クリスマスケーキ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら こむぎこ パンこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう こむぎこ チョコレート ココア	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび たら もやし ほうれんそう にんじん たまご にゅうせいひん だいす	しょうが たまねぎ にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん	595 710	22.0 27.4

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reug)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
幼稚園	月平均 509	19.4	15.8	249	70	3.4	206	0.47	0.37	24	1.8	4.8
小学校	月平均 637	25.1	20.9	359	92	4.0	279	0.60	0.54	31	2.3	6.0
中学校	月平均 650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2.5	4.5以上

◆材料の都合により献立が変更になることも
あります。

<お知らせ>

食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。