

献立表

日	献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質
		血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力の元になる		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンCなど	糖質	脂質	
2月	牛乳 五目うどん 竹輪の二色揚げ(白ごま・にんじん) 青菜のお浸し	豚かた肉 卵 油揚げ かまぼこ 焼き竹輪	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	干しいたけ たまねぎ もやし 長ねぎ	生めん 小麦粉 さとう でんぶん	米油 白ごま	826 kcal 31.6 g
3火	牛乳 いわしのかば焼き丼 豚汁 冷凍みかん	いわし 油揚げ 豚ばら肉 豆腐 赤色辛み噌 甘みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 長ねぎ 冷凍みかん	精白米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん こんにやく	米油	888 kcal 31.0 g
4水	牛乳 2色トースト ポトフ グレープフルーツゼリー	豚かた肉 フランクフルト ひよこ豆 ベーコン	牛乳 粉寒天	にんじん パセリ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ グレープフルーツジュース	ソフトフランス はちみつ じゃがいも さとう	米油 バター	791 kcal 28.2 g
5木	牛乳 麦ごはん 麻婆豆腐 はるさめスープ	鶏ひき肉 赤色辛みそ 押し豆腐 豚ばら肉	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	干しいたけ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし	精白米 麦 さとう はるさめ でんぶん	米油 ごま油	833 kcal 32.2 g
6金	牛乳 枝豆ごはん 鶏肉の和風ソースがけ そつめんのすまし汁 セタゼリー	鶏もも肉 あらははんぺん	牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう	えだまめ たまねぎ りんご バイン缶	精白米 さとう でんぶん そうめん	米油	826 kcal 30.6 g
9月	牛乳 揚げパン(きなこ・ごま) 五目スープ フルーツミルクゼリー	きな粉 鶏もも肉 フランクフルト 豆腐	牛乳 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ きくらげ たまねぎ もやし 長ねぎ 黄桃缶 みかん缶	コッペパン さとう	米油 黒ごま	784 kcal 29.0 g
10火	牛乳 ごはん いかのかりん揚げ じゃがいもきんぴら みそ汁	いか 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが キャベツ えのきたけ	精白米 さとう でんぶん 小麦粉 つきこんにやく じゃがいも	米油 白ごま	781 kcal 27.7 g
11水	牛乳 わかめごはん 肉団子の甘酢あん もやしスープ	豚ひき肉 卵	牛乳 生わかめ ちりめんじゃこ	にんじん ごまつな	たまねぎ 長ねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし	精白米 麦 パン粉 でんぶん さとう	米油 白ごま ごま油	871 kcal 32.8 g
12木	牛乳 エビピラフ かぼちゃチップスサラダ トマトスープ	ベーコン むきえび 豚かた肉	牛乳 粉寒天	にんじん トマト パセリ かぼちゃ トマトピューレ	マッシュルーム たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ もやし	精白米 麦 さとう シェルマカロニ	米油 バター	786 kcal 24.6 g
13金	牛乳 麦ごはん 南蛮鶏 野菜のごま醤油 かきたま汁	鶏もも肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	長ねぎ もやし キャベツ	精白米 麦 でんぶん さとう	米油 白ごま 練りごま	860 kcal 30.0 g
17火	牛乳 豚かたま丼 みそ汁	豚ばら肉 豚かた肉 卵 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 刻みのり	にんじん ごまつな	しょうが ごぼう たまねぎ 長ねぎ もやし	精白米 麦 さとう じゃがいも	米油	859 kcal 30.9 g
18水	牛乳 胚芽パン ラザニア風グラタン 野菜のベーコン入りスープ キウイフルーツ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク 生クリーム チーズ	にんじん パセリ ほうれんそう トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ キウイフルーツ	胚芽パン ファルファッレ マカロニ 小麦粉	米油 バター	853 kcal 35.0 g
19木	牛乳 いためやしそば 卵と野菜のスープ アップルゼリー	豚肩ロース いか 卵 鶏もも肉	牛乳 青のり 粉寒天	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ もやし キャベツ りんごジュース	むし中華めん でんぶん さとう	米油	817 kcal 28.4 g

平成24年8月

◎2学期の給食は8/27から始まります。8月中の献立は下記となります。

27月	牛乳 ドライカレー 卵スープ キウイフルーツ	豚ひき肉 大豆 卵	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ ホールトマト	ホールコーン しょうが にんにく たまねぎ セロリー キウイフルーツ	精白米 麦 でんぶん	米油	804 kcal 28.6 g
28火	牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 夏野菜サラダ みそ汁	豚肩ロース 淡色辛みそ 赤色辛みそ 甘みそ	牛乳 生わかめ	にんじん	しょうが もやし きゅうり にがり たまねぎ	精白米 さとう はるさめ じゃがいも	米油 ごま油 白すりごま	894 kcal 31.3 g
29水	牛乳 八宝麺 にらたまスープ	豚ばら肉 むきえび うずら卵	牛乳	にんじん にら	干しいたけ たけのこ キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ はくさい	むし中華めん さとう でんぶん	米油 ごま油	776 kcal 27.3 g
30木	牛乳 バターライスのチキンクリームソースかけ 野菜スープ パインゼリー	鶏もも肉 豚ばら肉	牛乳 粉チーズ 粉寒天	にんじん パセリ ごまつな	マッシュルーム たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし バイン缶 パインアップルジュース	精白米 小麦粉 さとう	米油 バター	863 kcal 28.4 g
31金	牛乳 麦ごはん 回鍋肉 中華スープ	豚肩ロース 八丁みそ 赤色辛みそ 豚ばら肉	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし 干しいたけ たけのこ	精白米 麦 さとう でんぶん	米油 ごま油	839 kcal 28.4 g

◎ 学校行事等の都合により、献立並びに回数を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質
7・8月分 1日あたりの平均	832 kcal	29.5 g
生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	850 kcal	19.0~35.0g