

| 実施日 | 献立名 | 食品名 | | | | | | | 献立名 | 食品名 | | | | | | |
|--------|-------------|----------|-----|---|-------------|------|----|------------|--------|-----|----------|--------|-----|------|-----|--|
| | | g | g | g | g | g | g | g | | g | g | g | g | g | | |
| 19日(木) | コッペパン | コッペパン | 1 | 1 | 10 | 黄 | ツナ | 10 | 赤 | ごはん | 精白米 | 70 | 黄 | だし昆布 | 0.3 | |
| | ぎゅうにゅう | フランクフルト | 15 | 赤 | にんじん | 10 | 赤 | ごはんにゅう | 豚肉 | 10 | 赤 | 肉団子(冷) | 40 | 赤 | | |
| | ポトフ | じゃがいも | 50 | 黄 | 玉ねぎ | 5 | 黄 | チャンボン | チャンボン麺 | 45 | 黄 | キャベツ | 10 | 黄 | | |
| | にんじんの | キャベツ | 30 | 黄 | なたね油 | 0.5 | 黄 | にくだんごのあまから | にんじん | 15 | 黄 | しめじ | 8 | 黄 | | |
| | | 玉ねぎ | 25 | 黄 | 塩 | 0.2 | 黄 | | 青ねぎ | 8 | 黄 | さとう | 0.8 | 黄 | | |
| | レモンふうみ | にんじん | 20 | 黄 | こしょう | 0.01 | 黄 | 鶏豚カラスープ | 6 | 黄 | ごいくちしょうゆ | 0.7 | 黄 | | | |
| | チョコレートスプレッド | 塩 | 0.4 | 黄 | レモン果汁 | 0.7 | 黄 | うすくちしょうゆ | 4 | 黄 | うすくちしょうゆ | 0.7 | 黄 | | | |
| | | うすくちしょうゆ | 1 | 黄 | 酢 | 1 | 黄 | | 0.2 | 黄 | 水 | 20 | 黄 | | | |
| | | 削り節 | 1 | 黄 | さとう | 1 | 黄 | | 0.01 | 黄 | | | | | | |
| | | 水 | 50 | 黄 | チョコレートスプレッド | 1袋 | 黄 | | | | | | | | | |

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 繊維 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミン | | | | 繊維 |
|-------|-------|------|-------|-------|--------|----|-----|-------|-------|-------|------|-----|-------|-------|------|-------|-------|--------|-----|-----|-------|-------|-------|------|-----|
| kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg | AvgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g | kcal | g | g | g | mg | mg | mg | mg | AvgRE | B1 mg | B2 mg | C mg | g |
| 591 | 21.8 | 23.5 | 2.5 | 342 | 72 | 2 | 2.2 | 440 | 0.77 | 0.7 | 35 | 9.2 | 583 | 22.9 | 15.3 | 1.8 | 270 | 63 | 2.1 | 3.1 | 215 | 0.43 | 0.55 | 26 | 4.3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|----------|-----|-----|----------|-----|----------|------------|----------|-------|-----|----------|---------|------|---|
| 20日(金) | やさいおこわ | 精白米 | 40 | 黄 | 青ねぎ | 5 | 緑 | あつあげマーボーどん | <ごはん> | 精白米 | 80 | 黄 | トウバンジャン | 0.08 | |
| | ぎゅうにゅう | もち米 | 40 | 黄 | うすくちしょうゆ | 3.2 | 黄 | | 濃粉 | 0.5 | | | | | |
| | わかめじる | 鶏肉 | 10 | 赤 | だし昆布 | 0.3 | 黄 | | <具> | 小絹厚揚げ | 40 | 赤 | 鶏肉 | 10 | 赤 |
| | こうやどうふのもの | エリンギ | 5 | 赤 | 削り節 | 3 | 黄 | | 豚肉 | 0.5 | 赤 | はくさい | 25 | 赤 | |
| | | しめじ | 5 | 赤 | 水 | 130 | 黄 | | 酒 | 20 | 赤 | にんじん | 10 | 赤 | |
| | | 塩 | 0.2 | 黄 | 高野豆腐 | 13 | 赤 | | ごいくちしょうゆ | 0.3 | 黄 | ニンゲンサイ | 10 | 赤 | |
| | | 酒 | 2 | 黄 | 干し椎茸 | 0.5 | 黄 | | 玉ねぎ | 15 | 黄 | 干し椎茸 | 0.5 | 黄 | |
| | | さとう | 0.5 | 黄 | うすくちしょうゆ | 2.5 | 黄 | | にんじん | 10 | 黄 | ごしょう | 0.2 | 黄 | |
| | | ごいくちしょうゆ | 5 | 黄 | さとう | 2.5 | 黄 | | 小松菜 | 10 | 黄 | うすくちしょうゆ | 3.2 | 黄 | |
| | | 大根 | 10 | 黄 | みりん | 1 | 黄 | | たけのこ(水煮) | 5 | 黄 | だし昆布 | 0.3 | 黄 | |
| | にんじん | 5 | 黄 | 塩 | 0.2 | 黄 | にんにく | 0.3 | 黄 | 削り節 | 3 | 黄 | | | |
| | 削り節 | 0.7 | 黄 | 削り節 | 1.5 | 黄 | なたね油 | 0.8 | 黄 | 水 | 130 | 黄 | | | |
| | わかめ(塩) | 3 | 赤 | 水 | 65 | 黄 | ごいくちしょうゆ | 2 | 赤 | ごま油 | 0.3 | 黄 | | | |
| | じゃがいも | 30 | 赤 | | | | 赤味噌 | 4 | 赤 | | | | | | |
| | にんじん | 10 | 赤 | | | | | | | | | | | | |
| | 玉ねぎ | 10 | 赤 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|----|---|---|-----|------|------|----|-----|-----|------|------|-----|-----|----|-----|---|-----|-----|------|----|-----|
| 550 | 22.1 | 13.3 | 2.6 | 329 | 79 | 2 | 3 | 205 | 0.32 | 0.42 | 15 | 4.9 | 554 | 22.6 | 13.7 | 1.8 | 331 | 94 | 2.5 | 3 | 296 | 0.4 | 0.48 | 16 | 2.5 |
|-----|------|------|-----|-----|----|---|---|-----|------|------|----|-----|-----|------|------|-----|-----|----|-----|---|-----|-----|------|----|-----|

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------|----------|----------|-----|------------|------------|-----|----------|---------|----------|------------|----|------|-------|
| 23日(月) | かやくごはん | 精白米 | 75 | 黄 | えのき茸 | 10 | 緑 | ウイナーピラフ | 精白米 | 75 | 黄 | パセリ | 0.5 |
| | ぎゅうにゅう | 鶏肉 | 10 | 赤 | うすくちしょうゆ | 3.2 | 黄 | | ウイナー | 18 | 黄 | なたね油 | 0.5 |
| | さわにわん | つきこんにゃく | 7 | 赤 | 塩 | 0.2 | 黄 | | 玉ねぎ | 5 | 黄 | 塩 | 0.6 |
| | | にんじん | 5 | 赤 | 削り節 | 3 | 黄 | | なたね油 | 0.5 | 黄 | ごしょう | 0.01 |
| | ちくわの | かつお節 | 0.5 | 赤 | だし昆布 | 0.3 | 黄 | | にんじん | 1 | 黄 | バター | 0.5 |
| | こめこいそべあげ | 酒 | 2 | 赤 | 水 | 130 | 黄 | | 塩 | 0.6 | 黄 | なたね油 | 0.5 |
| | | ごいくちしょうゆ | 3.8 | 赤 | 焼き竹輪(1/2切) | 1 | 赤 | | ごしょう | 0.01 | 黄 | 小麦粉 | 2 |
| | | 塩 | 0.1 | 赤 | 米粉 | 2 | 黄 | | チキンピジョン | 10 | 黄 | 牛乳 | 30 |
| | | 削り節 | 0.1 | 赤 | 濃粉 | 7 | 黄 | | うすくちしょうゆ | 1 | 黄 | 水 | 40~50 |
| | | 豚肉 | 5 | 赤 | あおさ | 2 | 赤 | | 鶏肉 | 15 | 赤 | キャベツ | 35 |
| | 大根 | 25 | 赤 | 水 | 0.3 | 赤 | 玉ねぎ | 40 | 赤 | ホールコーン | 5 | | |
| | にんじん | 10 | 赤 | フライ油(なたね油) | 14 | 黄 | かぼちゃペースト | 30 | 黄 | サウザンドレッシング | 1袋 | | |
| | ほうれんそう | 10 | 赤 | | 7 | 黄 | さつまいも | 30 | 黄 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|-----|------|------|-----|-----|----|-----|---|-----|-----|------|----|---|
| 586 | 23.9 | 16.4 | 2.3 | 259 | 76 | 1.2 | 2.6 | 225 | 0.25 | 0.42 | 10 | 2.2 | 641 | 20.2 | 20.3 | 2.3 | 307 | 72 | 1.5 | 3 | 240 | 0.3 | 0.48 | 42 | 4 |
|-----|------|------|-----|-----|----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|-----|------|------|-----|-----|----|-----|---|-----|-----|------|----|---|

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|-------|-----|----------|----------|-------|-------------------------------------|------------|-------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 24日(火) | ちゅうかどんぶり | <ごはん> | 80 | 黄 | 塩 | 0.2 | 黄 | ~10月の献立より~ | 給食レシピ | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 精白米 | 80 | 黄 | ごしょう | 0.01 | 黄 | | <25日(水)豆腐と青菜の炒め物> | | | | | | | | | | | | | | |
| | うずらたまご | <具> | 15 | 赤 | うすくちしょうゆ | 4 | 黄 | | (材料・分量は献立表を参考にしてください) | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 豚肉 | 15 | 赤 | チキンピジョン | 10 | 黄 | | 【作り方】 今月の新献立です!! | | | | | | | | | | | | | | |
| | とりにくのくろずに | 濃粉 | 2 | 黄 | 豆腐 | 10~15 | 黄 | | 豆腐：一口大の角切りにし、下ゆでする | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 酒 | 0.5 | 黄 | 水 | 10~15 | 黄 | | にんじん：いちよう切り | | | | | | | | | | | | | | |
| | | なると | 7 | 赤 | うずら卵 | 35 | 赤 | | 玉ねぎ：短冊切り | | | | | | | | | | | | | | |
| | | はくさい | 60 | 赤 | 鶏肉 | 25 | 赤 | | 小松菜：1.5cm長さに切り、下ゆでする | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 玉ねぎ | 30 | 赤 | 黒酢 | 1 | 赤 | | しめじ：子房に分ける 土しょうが：みじん切り | | | | | | | | | | | | | | |
| | | にんじん | 15 | 赤 | 酢 | 2.5 | 黄 | | ①しょうが：豚肉を炒め、にんじん・玉ねぎ・しめじを炒める。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | たけのこ(水煮) | 15 | 赤 | ごいくちしょうゆ | 3.5 | 黄 | ②野菜が柔らかくなれば調味して、小松菜と豆腐を入れる。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 青ねぎ | 5 | 赤 | さとう | 0.5 | 黄 | ③でんぷんでとろみをつけて、最後にごま油を加えて香りつけし、仕上げる。 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 干し椎茸 | 0.5 | 黄 | 水 | 5~10 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |


| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|------------|----------|------|---------|----------|------|---|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 25日(水) | ごはん | 精白米 | 80 | 黄 | 土しょうが | 0.5 | 緑 | 【アレルギーの対応に関するお知らせ】 | 卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 鶏肉 | 5 | 赤 | 玉ねぎ | 25 | 赤 | | 除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | じゃがいももちスープ | じゃがいももち | 30 | 赤 | にんじん | 10 | 赤 | | ●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 玉ねぎ | 30 | 赤 | 小松菜 | 8 | 赤 | | ●給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのもでの提供や加工品に含まれることはありません。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | とうふとおおなの | にんじん | 10 | 赤 | しめじ | 5 | 赤 | | ●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | チンゲンサイ | 10 | 赤 | なたね油 | 0.3 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | いためもの | 塩 | 0.4 | 黄 | ごいくちしょうゆ | 4 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ごしょう | 0.01 | 黄 | さとう | 1 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ひじきふりかけ | うすくちしょうゆ | 2 | 黄 | 塩 | 0.1 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 削り節 | 3 | 黄 | ごしょう | 0.01 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 水 | 120 | 黄 | ごま油 | 0.5 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 冷凍豆腐 | 50 | 赤 | 濃粉 | 0.5 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 豚肉 | 15 | 赤 | ひじきふりかけ | 1袋 | 赤 | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------|-----------|-------------|----|-------|-------------|------|--------------------------------------|--------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 26日(木) | コッペパン | コッペパン | 1 | 黄 | 塩 | 0.4 | 黄 | 【アレルギーの対応に関するお知らせ】 | 卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | ぎゅうにゅう | 鶏肉 | 15 | 赤 | ごしょう | 0.01 | 黄 | | 除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が必要となりますので、学校に申し出てください。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | イタリアンスープ | しろいんげんまめ(乾) | 8 | 赤 | ごいくちしょうゆ | 1 | 黄 | | ●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、こちらの二次元コードからご覧ください。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | キャベツ | 30 | 赤 | さとう | 0.5 | 黄 | | ●給食で「えび・かに・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・くるみ・バナナ・まつたけ・やまいも」は、そのもでの提供や加工品に含まれることはありません。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | こめこしるみぎかな | 玉ねぎ | 20 | 赤 | チキンピジョン | 10 | 黄 | | ●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる漁法で採取していますので、付着している可能性があります。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | にんじん | 10 | 赤 | 水 | 60 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | フライ | セロリ | 5 | 赤 | 米粉白身魚フライ(冷) | 1枚 | 赤 | | 【献立表の記載について】 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | にんにく | 15 | 赤 | フライ油(なたね油) | 7 | 黄 | | ①同一献立の別配分は、食品名欄に< >で示しています。例：2日(月) | | | | | | | | | | | | | | |
| | フルーツミックス | トマト水煮 | 1 | 赤 | みかん(缶) | 15 | 赤 | | ②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | トマトケチャップ | 9 | 赤 | 黄桃(缶) | 15 | 赤 | | ③飲用牛乳は毎日ついで、食品名欄には記載していません。 | | | | | | | | | | | | | | |
| | オリーブ油 | 0.5 | 黄 | 和梨(缶) | 15 | 赤 | ※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧ください。 | | | | | | | | | | | | | | | | |



| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 623 | 26.8 | 20.3 | 2.4 | 306 | 78 | 1.8 | 2.2 | 187 | 0.76 | 0.71 | 27 | 5.8 | | | | | | | | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|----|-----|-----|-----|------|------|----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

食生活アンケートにご協力ください!


(回答時間5分程度)



アンケートに回答すると
良いことがあるかも!?

※本市の小学校給食に関する情報は、こちらの二次元コードからご覧ください。



保健給食室ホームページ

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承下さい。