



| おもな材料と体内でのたらし |        |                                           |                                   | 給食回数                                             |                     | アレルギー物質をふくむ食べ物<br>*確認しよう |            |
|---------------|--------|-------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------|--------------------------|------------|
|               |        |                                           |                                   | 裏小1~4年19 5年18<br>6年16 裏中 20回                     |                     | 対応認定分表示                  |            |
|               |        |                                           |                                   | 栄養量                                              |                     |                          |            |
|               |        |                                           |                                   | 小学校                                              | 中学校                 | 小中学校                     |            |
|               |        |                                           |                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質                             | kcal<br>g<br>g      | 塩分<br>g                  |            |
| 日             | 給食なし   | こんだてめい                                    | お か す                             |                                                  |                     |                          |            |
| 1月            |        | みそかき玉汁<br>鶏の照り焼・オレンジ<br>ヤーコンきんぴら          | 鶏肉<br>卵<br>さつま揚げ                  | じゃがいも<br>でん粉米油<br>三温糖                            | 692<br>35.7<br>20.6 | 864<br>43.1<br>23.7      | 3.0<br>3.7 |
| 2火            | 黒糖パン   | パンプキンシチュー<br>フレンチサラダ<br>スライスチーズ           | 鶏肉<br>ロースハム<br>スライスチーズ            | バター<br>小麦粉・米油<br>三温糖                             | 716<br>27.6<br>27.8 | 869<br>32.6<br>31.9      | 2.9<br>3.7 |
| 4木            | 中華めん   | みそタンメンスープ<br>キャラメルポテト<br>キムチ漬・花みかん        | 豚肉<br>もち米肉団子<br>ロースハム             | 玉ねぎ・人参・にんにく・きくらげ<br>メンマ・キャベツ・にら<br>もやし・ほうれん草・みかん | 709<br>23.8<br>19.4 | 921<br>30.9<br>22.6      | 2.3<br>2.7 |
| 5金            | 裏小     | マーボー豆腐<br>もち米肉団子<br>中華サラダ・りんご             | 豚挽肉<br>もち米肉団子<br>ロースハム            | 米油・ごま油<br>マロニー<br>三温糖・ごま                         |                     | 959<br>38.6<br>29.7      | りんご<br>3.3 |
| 8月            |        | 豚汁<br>キムタク納豆<br>切り昆布煮                     | 豆腐・豚肉<br>納豆・昆布<br>油揚げ             | じゃが芋<br>三温糖                                      | 632<br>32.3<br>18.1 | 801<br>39.9<br>20.9      | 2.5<br>3.0 |
| 9火            |        | ジュリアンスープ<br>鶏肉の変わりあんかけ<br>がらサラダ マーシャル・ソース | 鶏肉<br>ベーコン                        | マーシャル・ソース<br>でん粉・米油<br>三温糖                       | 767<br>27.5<br>36.2 | 952<br>33.1<br>44.9      | 2.9<br>3.7 |
| 10水           | ゆかりご飯  | 生揚げと大根のイスタ・煮<br>厚焼玉子<br>おかか和え             | 鶏肉・生揚げ<br>うすら卵・かぼ<br>厚焼玉子・がんも(仙芋) | 米油<br>三温糖                                        | 611<br>26.3<br>20.0 | 771<br>32.0<br>23.4      | 2.4<br>3.1 |
| 11木           | うどん    | カレーうどんかけ汁<br>豆サラダ<br>りんご                  | 豚肉・ロースハム<br>青大豆<br>わかめ            | じゃがいも<br>カレーウ<br>三温糖                             | 662<br>24.6<br>18.9 | 859<br>31.2<br>22.1      | 2.5<br>3.1 |
| 12金           |        | 実だくさん汁<br>鮭のみそマヨ焼き<br>塩昆布漬・ひじき佃煮          | 厚揚げ<br>生揚げ<br>塩昆布                 | じゃがいも<br>ごま<br>マヨネーズ                             | 601<br>25.6<br>19.4 | 761<br>31.0<br>22.8      | 2.4<br>3.0 |
| 15月           |        | たらちり汁・のり玉<br>笹かまもみじ揚げ<br>ごまネーズ和え          | 豆腐・豚肉<br>たら<br>笹かま                | ずしこ・米油<br>マロニー<br>天ぷら粉                           | 603<br>24.7<br>20.4 | 754<br>28.3<br>23.5      | 2.0<br>2.3 |
| 16火           |        | クラムチャウダー<br>カミカミサラダ<br>花みかん・ココアクリーム       | ベーコン<br>さきいか<br>ロースハム             | じゃがいも<br>バター・米油<br>小麦粉・三温糖                       | 658<br>22.5<br>21.7 | 793<br>27.0<br>25.6      | 2.5<br>3.5 |
| 17水           | 裏小6年   | 里芋のみそ汁<br>ほっけ唐揚げ<br>うの花炒り・マゼリー            | 甘塩ほっけ<br>油揚げ<br>さつま揚げ             | 里芋・米油<br>三温糖・ゼリー<br>でん粉                          | 645<br>25.8<br>20.6 | 811<br>31.6<br>24.1      | 2.2<br>2.7 |
| 18木           | 裏小6年   | 山菜なめこかけ汁<br>白豆のコロッケ<br>ゆず香漬               | 油揚げ<br>白豆コロッケ                     | 米油<br>うどん                                        | 597<br>23.7<br>16.0 | 801<br>30.7<br>18.7      | 2.3<br>3.0 |
| 19金           |        | ポークカレー・福神漬<br>白菜とりんごのサラダ<br>ヨーグルト         | 豚肉・ロースハム<br>ヨーグルト                 | 米油<br>うどん                                        | 658<br>20.8<br>21.6 | 892<br>26.4<br>26.1      | 2.5<br>3.1 |
| 22月           | 裏小6年   | すきやき煮<br>ツナとわかめの酢物<br>ぶどうゼリー              | 豚肉・牛肉<br>ツナ<br>焼豆腐・ツナ             | 車麩<br>三温糖                                        | 623<br>26.9<br>16.8 | 781<br>32.6<br>19.3      | 1.8<br>2.2 |
| 24水           | わかめ    | おでん<br>こまえ<br>花みかん                        | 昆布・うすら卵<br>ちくわ・さつま揚げ<br>がんも(仙芋)   | 里芋<br>ごま<br>三温糖                                  | 605<br>23.2<br>17.4 | 763<br>28.1<br>20.2      | 2.7<br>3.3 |
| 25木           | スパゲティ  | ミートソース<br>イタリアンサラダ<br>プリン                 | 豚挽肉・牛挽肉<br>サラダ<br>プリン             | バター<br>米油・ルウ<br>三温糖                              | 716<br>26.8<br>21.4 | 862<br>31.4<br>22.2      | 2.2<br>2.5 |
| 26金           |        | 石狩汁<br>さばのごましょう焼<br>切り干しえんぴ               | 鮭・豆腐<br>一塩さば<br>豚肉                | じゃがいも<br>米油・ごま<br>三温糖                            | 644<br>32.7<br>21.6 | 820<br>39.9<br>25.4      | 2.0<br>2.5 |
| 29月           | ドライカレー | もずくの玉子スープ<br>果物のヨーグルト和え<br>(ドライカレー)       | 鶏挽肉・豚挽肉<br>卵・もずく<br>ヨーグルト         | 砂糖・米油<br>小麦粉(小麦)<br>いもけんぴ                        | 609<br>21.8<br>16.4 | 814<br>27.2<br>19.0      | 2.4<br>3.0 |
| 30火           |        | ワンタンスープ<br>オムレツ・りんご<br>シーザーサラダ            | 豚肉・きん粉<br>オムレツ                    | 小麦粉(小麦)<br>三温糖<br>米油                             | 652<br>24.2<br>22.0 | 788<br>29.2<br>26.1      | 2.6<br>3.4 |

♥ 材料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。

栄養指導学校給食共同調理場

### 給食のない日

裏小  
5日 文化祭  
17・18日 6年生 修学旅行  
(他の学年はありません)  
22日 5・6年生 調理実習  
(他の学年はありません)  
8のつく日はカミカミデー・11月はいい歯の日があります。  
11月の献立には、よく噛める食品を多くいれました。  
意識して噛んでみましょう。

ひと口30回位

| 今月の栄養量           | エネルギー                | たんぱく質                    | 脂質                       | 塩分             |
|------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 小学校(中学年)<br>摂取基準 | 652 kcal<br>650 kcal | 26.1g(16%)<br>21.1~32.5g | 20.9g(29%)<br>14.4~21.7g | 2.4 g<br>2.0 g |
| 中学校<br>摂取基準      | 810 kcal<br>830 kcal | 32.2g(15%)<br>27~41.5g   | 24.6g(27%)<br>18.4~27.7g | 3.0 g<br>2.5 g |

たんぱく質摂取率 13~20%

脂質摂取率 20~30%