



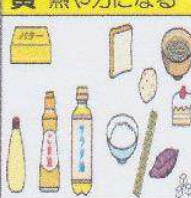
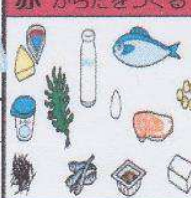
こんだてひょう

おもな材料と体内でののはたらき

赤 からだをつくる

緑 からだの調子をととのえる

黄 熱や力になる



給食回数

裏小 19回

裏中 19回

栄養量(1人)

小学校 中学校

1人1日 -kcal

たんぱく質 g

脂質 g

アレルギー物質をふくむ食べ物

*確認しましょう

対応認定分を表示

日曜日	給食なし	こんだてめい	主食	おかず	赤	緑	黄	小学校	中学校	塩分	アレルギー物質をふくむ食べ物
1金			中華スープ マーボーなす えびシューマイ・韓国のも		豚肉・韓国のも なすと・豚挽肉 豆腐	人参・干椎茸・玉ねぎ・生 なす・きくらげ・にんにく もやし・青梗菜	シューマイ 三温糖 ごま油・でん粉	580 21.6 16.5	745 26.2 19.1	2.6 3.1	
4月			いも汁・トッピング梅 揚げギョーザ おかか和え		豚肉 かつお節	ごぼう・大根・人参・コーン こんにゃく・小松菜 長ねぎ・キャベツ	里芋	616 23.8 18.9	772 30.9 21.0	2.6 3.3	いも汁(里芋)
5火			もずくの玉子スープ 鮭のパン粉焼 ブルーベリー カラフルサラダ ジャム		卵・もずく 鮭	ほうれん草・長ねぎ キャベツ・きゅうり パプリカ・パイン	ジャム マヨネーズ パン粉	594 28.2 20.8	729 34.5 24.6	2.6 3.1	サラダ(パイン)
6水			みそ汁・ゆかり漬 牛肉メンチソースカツ ひと口梨ゼリー		牛メンチカツ 生揚げ	白菜・ほうれん草 きゅうり・キャベツ うめゆかり	米油・三温糖 じゃがいも	686 23.3 22.5	830 26.4 24.6	2.8 3.2	
7木			鶏南蛮めんかけ汁 大学芋・チーズ ブロッコリー・おかか和え		鶏肉 かつお節 チーズ	人参・干椎茸・長ねぎ ほうれん草 ブロッコリー	さつまいも 米油・三温糖 黒ごま	590 24.0 13.0	775 30.4 14.9	2.0 2.6	
8金			じゃがいもそぼろ煮 厚焼き玉子 ワカメの酢の物		鶏挽肉 厚焼き玉子 わかめ	人参・玉ねぎ・生姜 干椎茸・糸こんにゃく きゅうり・グリーンピース	米油・三温糖 でん粉	614 22.0 15.5	760 25.4 16.7	2.5 3.0	
11月			みそ汁 豚肉の塩麹焼き 白菜松前漬		豚ロース肉・油揚げ わかめ・豆腐 するめ・塩昆布	大根・白菜・人参 きゅうり	ごま	609 27.7 21.0	750 32.2 23.0	2.3 2.9	
12火			秋野菜シチュー グリーンサラダジャム& ブルーベリーゼリー		鶏肉	人参・玉ねぎ・しめじ きゅうり・キャベツ ブロッコリー・パイン	さつまいも 米油・三温糖 バター・砂糖・卵黄 ジャム&ブルーベリー	694 22.2 22.8	835 26.9 26.1	2.4 3.1	サラダ(パイン)
13水	裏小		豚汁・りんご さば塩焼き 三色塩麹漬		さば 豚肉	大根・人参・こんにゃく 玉ねぎ・かぶ きゅうり・りんご	じゃがいも		833 39.1 23.6	2.3	りんご
14木			たんたんめんスープ ハムサラダフライ カクテキ漬		豚挽肉 ハム フライ	玉ねぎ・キャベツ・人参 きくらげ・もやし・大根 にんにく・白菜・きゅうり	米油 三温糖	649 28.5 16.5	827 34.6 18.7	3.4 4.1	
15金			わかめスープ ビビンバ 春巻き		豚肉・牛肉・卵 なすと・わかめ 錦糸卵	人参・ほうれん草・もやし ぜんまい・干椎茸 長ねぎ	ごま油 三温糖・水餃子 春巻き	588 19.9 18.2	759 24.0 21.9	2.4 2.8	
18月	裏中		里芋のみそ汁 ししゃも唐揚げ 切昆布煮・花みかん		厚揚げ・油揚げ ししゃも きざみ昆布	白菜・糸こんにゃく・人参 ごぼう・干椎茸 みかん	里芋 米油 三温糖	630 22.1 21.2		2.6	ししゃも唐揚げ (ししゃも)
19火			キムチ春雨スープ (ハンバーグ/ソース) コールスローサラダ		ハンバーグ 豚肉 ロースハム	玉ねぎ・人参・きくらげ たけのこ・青梗菜 白菜・キムチ・キャベツ	春雨・米油 三温糖 マヨネーズ	618 25.2 25.8	767 30.3 30.2	2.8 3.6	
20水			さつまいも汁 いわしのかば焼き 千草和え		いわし 錦糸卵(黄)	大根・人参・こんにゃく 白菜・長ねぎ ほうれん草	さつまいも 米油・ごま 三温糖	648 25.5 18.3	818 31.0 21.1	2.3 2.9	
22金			チキンカレー 白菜サラダ 福神漬・ヨーグルト		鶏肉 ロースハム ヨーグルト	人参・玉ねぎ・にんにく アップルソース・ミカン 白菜・りんご・福神漬	じゃがいも・米油 ルウ・三温糖	720 21.3 22.2	894 24.9 26.3	3.2 3.8	サラダ(りんご)
25月			おでん ごまあえ ひと口いちごゼリー		昆布・うすら卵 ちくわ・がんも さつま揚げ	大根・こんにゃく 人参・ほうれん草 キャベツ	里芋・三温糖 すりごま 練乳・ゼリー	614 23.8 18.2	773 28.6 20.8	2.5 3.0	
26火			白菜と肉団子のスープ ホイップフルーツ いもけんぴバリッシュ		鶏挽肉	人参・玉ねぎ・白菜 きくらげ・青梗菜・ミカン モモ・パイン・バナナ	春雨・三温糖 うめ・いちご ホイップ・クリーム	631 21.4 22.6	774 25.9 26.9	2.0 2.8	ホイップ・フルーツ(桃・バナナ)
27水			実だくさん汁 焼き鮭・味付けのり 蓮根ごまあえ		甘塩鮭 味付けのり	人参・大根・小松菜 白菜・れんこん ほうれん草	じゃがいも・すりごま 三温糖 マヨネーズ	572 26.2 16.1	723 31.9 18.5	1.8 2.2	
28木			クリームスープ 海藻サラダ りんご		ベーコン わかめ ツナ	人参・玉ねぎ・キャベツ れんこん・グリーンピース・コーン・りんご きゅうり・ブロッコリー	バター・卵 ごま油・三温糖 生クリーム(黄)	653 23.4 18.5	845 30.6 21.6	2.1 2.5	
29金			すいとん汁 かぼちゃコロッケ 香り漬		油揚げ 豚肉・鶏肉	人参・枝豆・糸こんにゃく・大根 長ねぎ・干椎茸 きゅうり・キャベツ・ほうれん草	米油・三温糖 すいとん ごま	646 23.1 20.2	822 28.2 23.5	2.6 3.0	

- ♥ 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。
♥ 給食で使用される食材は毎日食べる前に、放射性物質の検査を行っております。

裏磐梯学校給食共同調理場

お知らせ

給食のない日

- 裏小
13日 秋の自然に親しむ会
21日 小教研

- 裏中
18日 友誼祭練習休業日
21日 遠足

今月の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校 1人1日	629 ()は摂取基準	23.9(15%) (21.1~32.5)	19.4g(28%) (14.4~21.7)	2.5 (2.0)
中学校 1人1日	796 ()は摂取基準	29.7(15%) (27~41.5)	22.3g(25%) (18.4~27.7)	3.0 (2.5)

たんぱく質は摂取エネルギーの13~20% ・ 脂質は摂取エネルギーの20~30%