

月 火 水 木 金

今月の炊き込みごはん

「わかめごはん」(7日)
こめ 80g
たきこみわかめ 2.3g

「げんまいごはん」(14日)
こめ 65g
げんまい 10g

中学年(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
摂取量	629kcal	15.5%	24.9%	947mg (2.4g)	328mg	92mg
基準量	650kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	食塩相当量として2.0g以下	350mg	50mg
充足率	97%			94%	184%	

	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
			A	B1	B2	C	
摂取量	2.1mg	2.7mg	234 μg RE	0.48mg	0.55mg	29mg	3.5g
基準量	3.0mg	2.0mg	200 μg RE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g
充足率	70%	135%	117%	120%	138%	116%	78%

*牛乳は毎食つきます
*諸事情により使用食材の数量を変更することがあります
*揚げ油には、菜種油を使用します

26 ごはん

すましじる	10	いとこんやく	10
にんじん	10	さとう	1
かまぼこ	10	こいくちしょうゆ	2.5
れいとうとうふ	30	しお	0.1
ゆば	0.4	こしょう	0.02
えのきたけ	3	コチュジャン	0.3
あおねぎ	5	りょうりしゆ	1
だしこんぶ	0.5	ひまわりあぶら	0.2
けずりぶし	2		
うすくちしょうゆ	2	ツナとにんじんの	
こいくちしょうゆ	1	あますあえ	
しお	0.2	にんじん	20
		ツナフレーク	12
ぶたスタミナどん		ひじき	0.3
ぶたにく	20	さとう	1
つちしょうが	0.1	こめず	2
にんにく	0.1	こいくちしょうゆ	1
たまねぎ	30	みりん	1
にら	5		

27 コッペパン

キャベツのスープ	10	あかうおの	
ベーコン	10	トマトソース	
キャベツ	20	あかうお	100
たまねぎ	40	りょうりしゆ	0.5
にんじん	10	たまねぎ	15
ホールコーン	10	にんにく	0.1
うすくちしょうゆ	3	トマトホールかん	5
しお	0.1	トマトケチャップ	1
こしょう	0.02	とりからスープ	1.5
とりからスープ	2.5	パジャルこ	0.01
		さとう	0.1
		しお	0.02
		こしょう	0.02
		オリーブあぶら	0.3
		えだまめ	
		えだまめ	20

30 ごはん

のりかつおふりかけ

タットリタン	20	なすの	
にんにく	0.2	ベーコンいため	5
りょうりしゆ	0.5	ペーコン	5
しお	0.02	にんじん	30
たまねぎ	50	なす	0.5
にんじん	20	みりん	1.5
じゃがいも	50	こいくちしょうゆ	0.02
ひとくちあつあげ	25	しお	0.02
おきえだまめ	3	ひまわりあぶら	0.2
とりからスープ	2		
こいくちしょうゆ	5		
さとう	2		
みりん	1		
コチュジャン	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

31 ごはん

たまねぎのおつゆ	5	あげかぼちゃの	
にんにく	0.5	うまに	35
りょうりしゆ	10	かぼちゃ	2
にんじん	10	あげあぶら	10
たまねぎ	40	ぎゅうにく	3
いとかまぼこ	10	あおねぎ	10
あおねぎ	5	さとう	1
けずりぶし	2	こいくちしょうゆ	1.5
こいくちしょうゆ	1.8	りょうりしゆ	0.5
うすくちしょうゆ	1.8	ひまわりあぶら	0.2
しお	0.02		
		じゃこのつくだに	
		ちりめんじゃこ	10
		ごま	2
		さとう	1
		こいくちしょうゆ	1
		りょうりしゆ	1

1 コッペパン

スパゲティ	5	ツナとキャベツの	
ナポリタン	5	ソテー	5
ベーコン	7	ツナフレーク	35
カットウインナー	7	キャベツ	5
にんにく	0.1	にんじん	0.1
たまねぎ	45	しお	0.02
ピーマン	7	こしょう	0.02
マッシュルーム	3	こいくちしょうゆ	0.8
スパゲティ	25	ひまわりあぶら	0.1
トマトホールかん	1.5		
とりからスープ	1.5	れいとうみかん	10
トマトケチャップ	15	れいとうみかん	10
さとう	0.3		
しお	0.3		
こしょう	0.02		
こいくちしょうゆ	0.3		
オリーブあぶら	0.3		

2 ごはん

とうがんじる	10	つちしょうが	0.3
にんにく	10	にんにく	0.1
かまぼこ	10	たまねぎ	5
とうがん	35	にんじん	5
あおねぎ	5	あおねぎ	3
けずりぶし	2.5	ごま	1.5
こいくちしょうゆ	2	りんごピューレ	1
うすくちしょうゆ	2	みりん	1
りょうりしゆ	1	さとう	0.3
しお	0.5	コチュジャン	1.2
でんぶん	1	こいくちしょうゆ	1
		ひまわりあぶら	0.2
		ごまあぶら	0.3
		ぶどうまめ	
ブルコギ	20	だいたず	20
ぎゅうにく	0.1	さとう	2
しお	0.02	こいくちしょうゆ	1
こしょう	0.02	みりん	1
りょうりしゆ	0.3		

3 ミニコッペパン

カレー(非常食)	5	きりぼしだいこんの	
		ちゅうかあえ	5
		ローズハム	5
		きりぼしだいこん	5
		にんじん	5
		チンゲンサイ	10
		しお	0.2
		こしょう	0.01
		さとう	1
		こめず	1.8
		うすくちしょうゆ	0.3
		ごまあぶら	0.3
		りんごのかんづめ	
		りんごのかんづめ	45

6 ごはん

うめぼし

いそに	15	にびたし	
にんにく	15	うすあげ	7
にんじん	15	キャベツ	30
じゃがいも	50	チンゲンサイ	10
いたこんやく	15	にんじん	5
さとう	0.4	けずりぶし	0.5
こいくちしょうゆ	0.02	みそ	1
ひとくちごぼうてん	15	うすくちしょうゆ	2
ひとくちあつあげ	20	さとう	0.3
ひじき	1		
さとう	1		
こいくちしょうゆ	1		
おきえだまめ	5		
けずりぶし	2		
さとう	2		
こいくちしょうゆ	5		

7 わかめごはん

みそしる	30	しお	0.1
たまねぎ	5	あげあぶら	9
うすあげ	5		
じゃがいも	20	こうやどふの	
あおねぎ	5	ぶくめに	6
けずりぶし	2.5	ひとくちこうや	1
みそ	10	けずりぶし	1
		さとう	1.8
なつやさいの		うすくちしょうゆ	2
かきあげ		みりん	1
さくらえび	10	しお	0.1
たまねぎ	15		
かぼちゃ	7		
ゴーヤ	3		
オクラ	5		
こめこ	7		
でんぶん	5		

8 コッペパン

やさしいため	15	にくボール	40
ぶたにく	0.5	にくボール	15
つちしょうが	40	たまねぎ	5
たまねぎ	0.5	トマトケチャップ	3
ほししいたけ	10	ウスターソース	0.6
たけのこ	15	さとう	0.2
けずりぶし	10	ひまわりあぶら	0.2
キャベツ	55		
ピーマン	7	えだまめ	20
とりからスープ	2	えだまめ	20
さとう	0.5		
こいくちしょうゆ	3.5		
しお	0.3		
こしょう	0.02		
りょうりしゆ	1		
ひまわりあぶら	0.5		

9 ごはん

むらさきもチップス

マーボーどうふ	20	こまつな	7
ぶたミンチにく	0.5	ツナのあえもの	30
つちしょうが	0.1	こまつな	5
にんにく	15	にんじん	0.7
にんじん	50	しおんこんぶ	0.2
たまねぎ	100	レモンかじゅう	0.2
れいとうとうふ	5	うすくちしょうゆ	0.2
あおねぎ	0.02	こしょう	0.02
しお	0.5		
さとう	2		
こいくちしょうゆ	6.5		
みそ	2		
とりからスープ	1.5		
こしょう	0.02		
トウバンジャン	0.15		
でんぶん	0.7		
ひまわりあぶら	0.5		

10 パーカーパン

スープに	5	ミートビーンズ	10
カットウインナー	15	ぎゅうミンチにく	30
ベーコン	5	たまねぎ	15
にんじん	50	きんときまめ	4
たまねぎ	45	トマトケチャップ	2
じゃがいも	10	ウスターソース	0.1
ホールコーン	2.5	さとう	0.2
けずりぶし	1.5	しお	0.1
こいくちしょうゆ	0.4	こしょう	0.02
こしょう	0.02	ひまわりあぶら	0.2
		みかんゼリー	
		みかんゼリー	10

13 ごはん

ごじる	5	やさやかな(ほっけ)	
うすあげ	10	ほっけ	100
だいたず	10		
いたこんやく	10	ごぼうのきんぴら	5
にんじん	10	ぎゅうにく	20
れいとうとうふ	25	ごぼう	5
えのきたけ	5	にんじん	0.8
あおねぎ	5	さとう	0.8
けずりぶし	2.5	こいくちしょうゆ	1.6
みそ	9	みりん	1
うすくちしょうゆ	0.2	りょうりしゆ	0.5
		ひまわりあぶら	0.2

14 げんまいごはん

ふくじんづけ

チキンカレー	25	あかワイン	1
どりにく	0.5	さとう	0.4
つちしょうが	0.2	しお	0.1
にんにく	55	こしょう	0.02
たまねぎ	15	ひまわりあぶら	0.5
にんじん	50		
じゃがいも	0.8	コーンソテー	10
キャベツ	3.2	にんじん	20
ひまわりあぶら	6	ホールコーン	15
ぼいせんこおぎ	2	こまつな	0.15
ウスターソース	2	しお	0.02
のうこうソース	2	こしょう	0.02
トマトケチャップ	2	こいくちしょうゆ	0.3
こいくちしょうゆ	1.5	ひまわりあぶら	0.2
とりからスープ	5		
チャツネ	5		
オニオンペースト	5		
リンゴピューレ	3		

15 しょくパン

わかめスープ	5	いかのあまから	50
ぶたにく	10	いか	0.5
にんにく	20	りょうりしゆ	2
たまねぎ	25	こいくちしょうゆ	1
れいとうとうふ	2	みりん	0.1
りょうりしゆ	0.4	りょうりしゆ	0.2
わかめ	5	さとう	0.1
あおねぎ	5	でんぶん	0.2
とりからスープ	2.5		
どんこスープ	3	いもおこわ	20
こいくちしょうゆ	3	もちごめ	10
しお	0.3	ざつまいも	0.2
こしょう	0.02	しお	0.2
		りょうりしゆ	0.5

16 ごはん

こくとうビーンズ

ホイコウロウ	20	はるさめの	
ぶたにく	0.3	いためもの	5
つちしょうが	15	やきぶた	5
にんじん	40	にんじん	5
たまねぎ	10	りょうりしゆ	6
たけのこ	10	はるさめ	5
ほししいたけ	0.5	さとう	0.3
キャベツ	55	こいくちしょうゆ	1.5
みそ	2	トウバンジャン	0.02
こいくちしょうゆ	2	ひまわりあぶら	0.2
りょうりしゆ	1		
テンメンジャン	1.5		
オイスターソース	1		
しお	0.2		
こしょう	0.02		
でんぶん	0.5		
ひまわりあぶら	0.5		
ごまあぶら	0.2		

17 コッペパン

かぼちゃスープ	10	どうふハンバーグ	10
ベーコン	40	どうふハンバーグ	15
たまねぎ	40	たまねぎ	1.5
かぼちゃ	25	さとう	1.5
ぎゅうにゅう	3	こいくちしょうゆ	0.5
なまクリーム	3	りょうりしゆ	0.5
とりからスープ	5		