

月

火

水

木

金

中学生(3・4年生)の一人一食あたりの平均栄養価

Table with 6 columns: 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. Rows include intake, average, and fulfillment rates.

Table with 6 columns: 鉄, 亜鉛, ビタミン A, B1, B2, C. Rows include intake, average, and fulfillment rates.

*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
*揚げ油は、菜種油を複数回使用します



1 黒いごはんとふくじんづけ. Includes ingredients like チキンカレー, じゃがいも, and じゃがいもあぶら.

2 しょくパン. Includes ingredients like レタススープ, じゃがいものカリカリ揚げ, and ツナとにんじんのサラダ.

3 ごはん. Includes ingredients like みそしる, たまねぎ, じゃがいも, and キャベツのごまいため.

8 ごはん. Includes ingredients like どりだんごじる, さくらえび, and じゃがいも.

9 しょくパン. Includes ingredients like やさいいため, つたにく, and ミニあつあげ.

10 ごはん うめぼし. Includes ingredients like ぶたじゃが, つたにく, and にびたし.

15 ごはん あじつけり. Includes ingredients like タツトリダン, どりだん, and やきぶた.

16 コッペパン. Includes ingredients like ミネストローネ, カレーコロッケ, and じゃがいも.

17 ごはん わらさきもちチップス. Includes ingredients like マーボー豆腐, なすとじゃこのあまからに, and じゃがいも.

22 ごはん. Includes ingredients like もずくのすましじる, どりだん, and からあげ.

23 こくとうパン. Includes ingredients like おきなわそば, ゴーヤ, and チャンプルー.

24 わかめごはん. Includes ingredients like ごじる, だいず, and やきざな(ほけ).

29 ごはん ゆかりふりかけ. Includes ingredients like かんどうに, どりだん, and うすあげ.

30 しょくパン いちごジャム. Includes ingredients like わふうスバゲイ, キャベツ, and ロースハム.

27 コッペパン. Includes ingredients like キーマカレー, ココロソテー, and にんじん.

「くろまいごはん」(1日) こめ 75g ・ くらいめ 2.1g
「わかめごはん」(24日) こめ 80g ・ たきこみわかめ 2.3g