

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=イロギ -	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27~41.5g	18.4~27.7g

こ ん だ て	1(月)	<p>れいとう ムース しゃけのちゃんちゃんやき げんまい ごはん けんちんじる</p>	2(火) 9月給食カレンダー1位	<p>ポテトグラタン パン オニオンスープ</p>	3(水)	<p>ツナチヂミ ピビンバ げんまい ごはん わかめスープ</p>	4(木)	<p>りんご チンジャオロース むぎごはん ちゅうかたまご スープ</p>	5(金)	<p>おんやさいサラダ むぎごはん チキンカレー</p>
	あか	豆腐,赤みそ,かつお節,牛乳,油あげ,さけ,練乳,脱脂粉乳,クリーム	ポークフィヨン,かつお節,牛乳,脱脂粉乳,鶏肉,チーズ	豆腐,鶏,赤みそ,わかめ,かつお節,鶏糸,牛乳,ツナ,牛肉	豚肉,かつお節,牛乳	牛乳,脱脂粉乳,鶏肉				
	き	砂糖,こま,玄米,里芋,こめ,水,あめ	小麦粉,じゃがいも,砂糖,バター,マカロニ	でん粉,こま油,砂糖,白こま,小麦粉,玄米,こめ,油	でん粉,こま油,砂糖,むぎ,こめ,油	じゃがいも,カレールウ,バター,小麦粉,むぎ,こめ,油				
	みどり	キャベツ,大根,玉ねぎ,人参,小松菜,こんにゃく	玉ねぎ,人参,しめじ,バセリ,ブロッコリー,コーン	玉ねぎ,にら,人参,長ねぎ,もやし,えのきくらげ,生菜,にんにく,ほうれんそう	玉ねぎ,人参,ピーマン,赤ピーマン,りんご,えのきくらげ,たけのこ,チンゲン菜,コーン,生菜,にんにく	玉ねぎ,人参,にんにく,ブロッコリー,カリフラワー,あお豆,コーン,グリーンピース				
小学校	C 605 P 28.5 F 17.4	C 577 P 26.7 F 20.9	C 628 P 29 F 20.5	C 641 P 26.9 F 19.7	C 659 P 21.2 F 22					
中学校	C 713 P 33.4 F 18.7	C 664 P 30.4 F 23.7	C 750 P 33.4 F 23.5	C 759 P 31.3 F 22.2	C 786 P 24.9 F 24.9					
こ ん だ て	8(月)	<p>フーイリチー アンドンソー むぎごはん シカムドウチ</p>	9(火) ハワイ料理	<p>ハワイアンポンチ ロコモコボン むぎごはん ロングライス スープ</p>	10(水)	<p>シューマイ みそラーメン きゅうりの ツナあえ</p>	11(木)	<p>オレンジ じゃがいもきんぴら むぎごはん もずくスープ</p>	12(金)	<p>かぼちゃひきにくフライ むぎごはん みそおでん</p>
	あか	カステラ,かまぼこ,甘口しろみそ,かつお節,豚肉,牛乳,豚肉,ツナ,糸揚げ,乾	かつお節,牛乳,たまご,鶏肉,はるさめ	赤みそ,わかめ,かつお節,牛乳,豚肉,ツナ,鶏肉	もずく,チキアギ,鶏肉,かつお節,牛乳,鶏ひき肉	チキアギ,がんも,白みそ,かつお節,厚揚げ,牛乳,くわ,ウィンナー,豚肉				
	き	こま油,砂糖,むぎ,こめ,油	でん粉,砂糖,むぎ,こめ,サイダーゼリー	こま油,白こま,ラーメン(小麦粉),パン粉,砂糖	じゃがいも,こま油,砂糖,白こま,むぎ,こめ,油	砂糖,油,むぎ,里芋,こめ,小麦粉,パン粉,でん粉				
	みどり	キャベツ,玉ねぎ,冬瓜,にら,人参,生菜,しいたけ,こんにゃく,にんにく	キャベツ,玉ねぎ,人参,バセリ,フルーツ,カクレ,ブロッコリー,コーン,タマネギ,みかん,ぶどう,バナナ,洋梨,黄桃	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,人参,長ねぎ,生菜,にんにく,コーン,グリーンピース	人参,葉ねぎ,赤ピーマン,オレングス,えのきくらげ,ほう,チンゲン菜,あお豆,こんにゃく	大根,人参,いんげん,こんにゃく,かぼちゃ,たまねぎ				
小学校	C 633 P 31 F 20	C 665 P 24.6 F 15	C 635 P 31.1 F 27.7	C 586 P 25.1 F 14.7	C 672 P 24.8 F 21					
中学校	C 756 P 36.1 F 22.6	C 776 P 26.8 F 15.3	C 814 P 39.4 F 34.5	C 691 P 29.1 F 15.9	C 825 P 29.3 F 24.5					
こ ん だ て	15(月)	<p>はくさいのおかかマヨ さかなの ゆうあんやき むぎごはん すましじる</p>	16(火)	<p>スパニッシュオムレツ ジェノパーゼ はくさいの スープ</p>	17(水) バースデーランチ	<p>みかん スンシーイリチー もちぎ ごはん イナムドウチ</p>	18(木)	<p>アーサのたまごやき むぎごはん すきやき</p>	19(金)	<p>12/14(日)の 振替休日</p>
	あか	豆腐,さば,かつお節,牛乳,油あげ,糸揚げ	かつお節,牛乳,ベーコン,鶏肉,チーズ	カステラ,かまぼこ,チキアギ,豚肉,甘口しろみそ,ポークフィヨン,かつお節,牛乳,昆布	豆腐,かつお節,牛乳,牛肉,アーサ,たまご					
	き	マヨネーズ,砂糖,こま,むぎ,こめ	じゃがいも,バター,バジルソース,スパゲティ(小麦粉),オリーブ油	もちぎ,こめ,油	砂糖,むぎ,こめ,油,でん粉					
	みどり	大根,人参,白菜,シーワーカー,小松菜,しいたけ	キャベツ,玉ねぎ,人参,白菜,にんにく,バセリ,アスパラ,ブロッコリー,あお豆,バジル	人参,みかん,穂先メンマ,しいたけ,こんにゃく	糸こんにゃく,人参,白菜,ほうれんそう,しいたけ					
小学校	C 588 P 24.1 F 21.1	C 588 P 27.9 F 24.8	C 580 P 28 F 16.1	C 593 P 25.5 F 20.1						
中学校	C 708 P 28.8 F 24.9	C 696 P 32.6 F 28.2	C 692 P 24 F 18.1	C 711 P 30 F 23						
こ ん だ て	22(月) 冬至	<p>かぼちゃのそばろに トウジー ジュシー つみれじる</p>	23(火)	<p>かためぎ チーズ ポークチャップ むぎごはん コンソメスープ</p>	24(水)	<p>みかん ひじきのにくみそいため むぎごはん さかな そうめんじる</p>	25(木) バイク給食	<p>マクロフライ か もみのきサラダ からあげ ほうれんそう オムレツ わかめごはん か クロワッサン ガトショコラ</p>	26(金)	<p>【バイク給食のしおり】 かくにんしてね!</p> <p>冬休み</p>
	あか	赤みそ,白みそ,かつお節,牛乳,鶏ひき肉,油あげ,豚肉,とびうろ	かつお節,牛乳,豚肉,鶏肉,ミックスビーンズ,チーズ	豚ひき肉,白みそ,ひじき,かつお節,魚そうめん,牛乳,大豆	鶏,かつお節,わかめ,まぐろ,牛乳,鶏肉					
	き	砂糖,むぎ,里芋,こめ,油	じゃがいも,砂糖,むぎ,こめ,油	でん粉,砂糖,むぎ,こめ,油	砂糖,油,バター,こめ,むぎ,小麦粉,じゃがいも,でん粉,パン粉,米粉,チョコレート					
	みどり	かぼちゃ,玉ねぎ,人参,長ねぎ,葉ねぎ,白菜,生菜,あお豆,しいたけ	キャベツ,玉ねぎ,人参,ピーマン,しめじ,にんにく,ブロッコリー	大根,玉ねぎ,にら,人参,長ねぎ,みかん,小松菜,しいたけ,生菜	キャベツ,玉ねぎ,人参,オレングス,バセリ,ブロッコリー,あお豆,にんにく,生菜,ミニトマト					
小学校	C 603 P 28.2 F 17.2	C 615 P 29.1 F 17.8	C 575 P 22.7 F 14.5	C P F						
中学校	C 694 P 32.3 F 19.5	C 726 P 33.2 F 19.4	C 679 P 26.2 F 15.9	C P F						
こ ん だ て									12/14(日)教育の日	
	あか									<p>ちゅうかポテト げんまい ごはん とうふの ちゅうかに</p>
	き									豚肉,厚揚げ,牛乳
	みどり									でん粉,こま油,黒いごま,玄米,こめ,油,かつま,砂糖,水,あめ
小学校									玉ねぎ,人参,白菜,きくらげ,生菜,にんにく,たけのこ,チンゲン菜,絹ごし	
中学校									C 609 P 19.8 F 20.3 C 746 P 22.8 F 24	