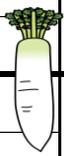




こんげつ きゅうしよく もくひょう ただ た かた し しゅしよく ふくしよく こうご  
**今月の給食の目標** 正しい食べ方を知る ・主食や副食を交互にバランスよく食べる。

日 に ち	こんだてめい 献立名		はたら ちから たいおん 働く力や体温のもととなる	ち にく ほね は 血・肉・骨・歯になる	からだ ちやうし とどの 体の調子を整える	び こう 備考  (エネルギー は小学部)		
	しゅしよく 主食	ふくしよく 副食(おかず)	はたら べつ いるくぶん きくぶん (働き別の色区分:黄群) <small>でんぷん 添加物</small>	はたら べつ いるくぶん あかぐん (働き別の色区分:赤群)	はたら べつ いるくぶん みどりぐん (働き別の色区分:緑群)			
3 (火)	なつ やさい 夏野菜カレー(ごはん)		じゃがいも あぶら	牛乳	ぶたにく にんじん トマト たまねぎ セロリ にんにく かぼちゃ なす	エネルギー は小学部  (672)		
	スクールクロック		ばんこ こむぎこ じゃがいも でんぷん さとう		ぶたにく ぎゅうにく		たまねぎ にんじん パセリ	
	そくせきづ 即席漬け		さとう				キャベツ きゅうり だいこん	
4 (水)	わかめ ごはん	れんこん 蓮根サンドフライ	ばんこ でんぷん こむぎこ あぶら さとう	牛乳	とりにく れんこん しいたけ たまねぎ	(611)		
		しよく ([食]スクールハンバーグ)	パンこ さとう こむぎこ でんぷん		ぶたにく ぎゅうにく		たまねぎ	
		もやしのナムル	さとう あぶら				もやし きゅうり にんじん	
		こまつな しる 小松菜のみそ汁			あつあげ([食]後期Ⅱまで) あかみそ		こまつな なめこ ねぎ	
5 (木)	ごはん	みそに さば味噌煮	さとう	牛乳	さば あかみそ	(508)		
		きりぼしだいこん にも 切千大根の煮物	さとう		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで)		にんじん だいこん しいたけ	
		けんちん しる けんちん汁	ごまあぶら		とうふ		えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	
6 (金)	ちゅうか ちゅうか みそ中華(中華めん)			牛乳	ぶたにく みそ いたかまぼこ	(614)		
	さいとも 里芋コロッケ	さいとも でんぷん こむぎこ あぶら					たまねぎ キャベツ ねぎ もやし	
	あおな 青菜のきのこ和え	さとう			ほうれんそう こまつな にんじん えのき たけキャベツ			
9 (月)	ごはん	まぐろカツ	こむぎこ パンこ あぶら	牛乳	まぐろ	(523)		
		いそかあ 磯香和え					のり	ブロッコリー キャベツ にんじん
		たまねぎのみそ汁	じゃがいも				あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) あかみそ	たまねぎ えのきたけ
10 (火)	ごはん	ハンバーグのケチャップソース	あぶら さとう こむぎこ	牛乳	ぶたにく とりにく	(536)		
		やさい こんぶあ 野菜の昆布和え					こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん
		とうふ 豆腐のスープ					わかめ とうふ	ほうれんそう えのきたけ
11 (水)	ごはん	ホキのポン酢おろしかけ	あぶら さとう こむぎこ	牛乳	ホキ	(544)		
		やさい 野菜サラダ						きゅうり キャベツ にんじん もやし コーン
		ミネストローネ	じゃがいも				だいず ぶたにく	キャベツ セロリ トマト にんじん キャ ベツ たまねぎ
12 (木)	麦 ごはん	キャベツ入りメンチカツ	ばんこ でんぷん こむぎこ あぶら	牛乳	ぶたにく ぎゅうにく	(671)		
		ひじきの炒り煮					ひじき だいず まぐろ	にんじん コーン
		なつ ぶたじる 夏の豚汁	さつまいも				ぶたにく とうふ ミックスみそ	だいこん たまねぎ なす みょうが
13 (金)	ごはん	とうふ にく 豆腐ステーキの肉みそあんかけ	でんぷん さとう あぶら	牛乳	とりにく みそ とうふ ひじき たら	(587)		
		やさい 野菜のさっぱりサラダ					チキンハム	きゅうり キャベツ にんじん もやし
		つみれ じる つみれ汁					つみれ わかめ	だいこん えのきたけ
17 (火)	ごはん	おおばばにく ささみ大葉梅肉フライ	あぶら	牛乳	ささみ	(510)		
		きゅうりの酢の物	さとう				わかめ	きゅうり もやし にんじん
		じゃがいも しる じゃが芋のみそ汁	じゃがいも				あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) あかみそ	えのきたけ ねぎ
		じゅうごや 十五夜デザート	さとう					

	献立名		働く力や体温のもととなる	血・肉・骨・歯になる	体の調子を整える	備考 (エネルギー)
	主食	副食(おかず)	(働きの色区分:黄群) <small>(たんぱく質添加物)</small>	(働きの色区分:赤群)	(働きの色区分:緑群)	
18 (水)	ソフト麺	ミートソース(ソフト麺)	でんぷん	ぎゅうにく 牛乳	にんにく にんじん たまねぎ 	(590)
		チーズサラダ	じゃがいも	チキンハム チーズ	キャベツ にんじん コーン	
19 (木)	だいごば 大根葉	ぶりキャベツカツ	こむぎこ パンこ あぶら	ぶり 	キャベツ たまねぎ	(579)
	ごはん	即席漬け		牛乳	キャベツ きゅうり だいごん	
		かきたま汁	でんぷん	とうふ たまご	えのきたけ ほうれんそう	
20 (金)	ごはん	ビッグ肉団子	パンこ さとう ごま あぶら でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが トマト	(453)
		ゆかり和え		牛乳	キャベツ きゅうり にんじん だいごん ゆかりこ	
		なすのみそ汁		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) あかみそ わかめ とうふ	えのきたけ なす 	
24 (火)	げんまい 玄米	みそメンチカツ	でんぷん さとう あぶら	とりにく みそ	たまねぎ なす 	(634)
	ごはん	肉じゃが	じゃがいも さとう	牛乳	ぶたにく	
		豆腐のみそ汁		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) とうふ あかみそ	だいごん たまねぎ ねぎ	
25 (水)	ごはん	ごぼう入りハンバーグ	あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	たまねぎ ごぼう 	(611)
		([食]スクールハンバーグ)	パンこ さとう こむぎこ でんぷん	牛乳	ぶたにく きゅうにく	
		筑前煮	さとう じゃがいも	とりにく	にんじん たけのこ だいごん しいたけ いんげん	
		かぼちゃのみそ汁		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) とう ふ あかみそ	かぼちゃ たまねぎ 	
26 (木)	ごはん	しそ入り鶏春巻き	はるさめ でんぷん こむぎこ あぶら みずあめ	とりにく 	しそ 	(571)
		([食]メンチカツ)	ばんこ でんぷん こむぎこ あぶら	牛乳	ぶたにく きゅうにく	
		麻婆豆腐	さとう あぶら でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ にんにく しょうが	
		わかめスープ		わかめ 	しいたけ もやし こまつな ねぎ	
27 (金)	ごはん	ハヤシライス	じゃがいも	ぶたにく 	たまねぎ にんじん いんげん トマト	(633)
		マカロニサラダ	マカロニ	牛乳	ちくわ エッグケア(卵不使用)	
		ヤクルト			にゅうさんきん	
30 (月)	ごはん	宗田カツオのおかか煮	でんぷん さとう	かつお	しょうが	(608)
		煮味噌	じゃがいも さとう	牛乳	あつあげ([食]後期Ⅱまで) ぶた にく あかみそ ちくわ	
		冬瓜汁		あぶらあげ([食]後期Ⅱまで) とうふ	みつば とうがん 	

都合により、変更することがありますので、あらかじめ 御了承ください。

【※略称[ア]→アレルギー対応】

※主食(ごはん・パン・めん)は、黄群に分類されます

1人あたりの	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
(小学部高学年)	581	23.5	18.4	321	2.2	223	0.52	0.50	25	4.3	2.3

各学部の栄養価は小学部高学年の数値に下記の係数をかけて、目安としてください。



幼稚部	小学部低学年	中学部	高等部
0.7	0.8	1.14	1.18