



*熱量、たんぱく質、脂質、塩分の数値は中学年(3・4年生)のものです。

日	曜	こんだて名	赤グループの食品 (体をつくる働き)	緑グループの食品 (体の調子を整える働き)	黄グループの食品 (エネルギーのもとになる働き)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分相当量(g)
「大葉を使ったさっぱりつくね」は「さわやかだおすめ減塩料理最優秀賞」です。尚英中学校1年加藤紀華さんが考えた料理です。						
1	火	麦ごはん 牛乳 大葉を使ったさっぱりつくね 切り昆布の炒め煮 新地野菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ さつまあげ 卵 昆布 油あげ だし(煮干し)	にんじん ねぎ しそ しょうが 大根 しいたけ こんにゃく 白菜	麦ごはん 里いも マヨネーズ 油 さとう 片栗粉	648 26.9 20.5 2.30
2	水	みそラーメン 牛乳 菊花(きっか)シューマイ アップルシャーベット	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 えび 卵	にら にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし コーン にんにく しょうが 枝豆 りんご	中華めん シューマイの皮 さとう ごま油 片栗粉	664 31.5 16.8 2.70
4	金	麦ごはん(肉みそ丼) 牛乳 キャベツのおかかあえ すまし汁	牛乳 かまぼこ 豚肉 みそ うずら卵 かつお節 豆腐 だし(かつお節・昆布)	にんじん 玉ねぎ しいたけ たけのこ ピーマン しょうが キャベツ もやし 小松菜 みつば	麦ごはん さとう 麩	635 28.1 18.9 2.30
7	月	麦ごはん 牛乳 おでん にらのごま酢あえ ひじきふりかけ	牛乳 昆布 うずら卵 さつまあげ ちくわ がんと 油あげ ひじき だし(かつお節)	こんにゃく にんじん 大根 にら もやし	麦ごはん 里いも ごま ごま油	605 23.5 16.6 3.00
8	火	カレーピラフ 牛乳 チキンサラダ コーンポタージュ チーズ	牛乳 ベーコン えび 鶏ささみ 豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン レタス きゅうり コーン パセリ	ごはん バター ごま じゃがいも ポタージュールウ	671 24.5 21.8 3.20
「納豆こがね焼き」は「さわやかだおすめ減塩料理最優秀賞」です。新地小学校4年外田結愛さんとお母さんが考えた料理です。						
9	水	わかめうどん 牛乳 納豆こがね焼き 梨	牛乳 わかめ 鶏肉 なたと 油あげ 納豆 かつお節 しらす のり だし(かつお節・昆布)	にんじん しいたけ ねぎ 小松菜 にら 梨	ソフトめん 油 しいも 片栗粉	602 27.9 15.2 2.70
10	木	シュガートースト 牛乳 ポテトのチーズ煮 あさりとキャベツのスープ	牛乳 ベーコン チーズ あさり	玉ねぎ パセリ にんじん キャベツ しめじ にんにく	食パン マーガリン ホイップクリーム じゃがいも オリーブオイル バター	584 23.3 26.1 2.70
14	月	麦ごはん 牛乳 さばフライ 切り干し大根の含め煮 わかめ汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 さつまあげ わかめ みそ だし(煮干し)	にんじん 切り干し大根 こんにゃく いんげん ねぎ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	650 26.7 18.0 2.20
15	火	ツナごはん 牛乳 マカロニサラダ ワンタンスープ	牛乳 ツナ ハム	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし 白菜 きくらげ にら	ごはん さとう ごま マカロニ マヨネーズ ワンタン ごま油	679 22.0 26.0 2.60
※ 相新音楽祭のため5年生はお弁当を持ってきてください。(他の学年は給食があります。)						
「カミカミ献立」よくかんで食べることを意識する給食です。ひとくち30回を目標によくかんで食べましょう。						
16	水	五目あんかけラーメン 牛乳 大豆と小魚の揚げ煮	牛乳 豚肉 いか うずら卵 大豆 ちりめんじゃこ	にんじん たけのこ 白菜 ピーマン ねぎ きくらげ	中華めん 片栗粉 さとう ごま 油 さつまいも	652 31.3 21.1 2.20
「ふくしま健康応援メニュー」健康応援企業提案のキャベツたっぷりミネストローネです。						
17	木	ピザドックパン 牛乳 グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 フランクフルト チーズ ベーコン	リーフレタス レタス きゅうり パプリカ 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ トマト	コップパン さとう オリーブオイル じゃがいも	697 25.7 30.4 3.00
「日本型食生活献立」…主食は麦ごはん、主菜が鮭の塩焼き、副菜はほうれん草のごまあえ、汁物は豚汁です。						
18	金	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ 豚汁	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ だし(煮干し)	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜 ねぎ	麦ごはん 里いも ごま さとう 油	611 28.4 17.6 1.50
21	月	麦ごはん 牛乳 豚肉のごまみそ煮 小松菜サラダ のりのつくだ煮	牛乳 豚肉 生あげ 昆布 みそ 鶏ささみ のり だし(かつお節・昆布)	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん こんにゃく 枝豆 小松菜 キャベツ しめじ	麦ごはん じゃがいも さとう ごま ドレッシング	659 26.6 19.1 2.40
22	火	ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ゆずの香り漬け なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが にんにく 大根 大根の葉 きゅうり ゆず なめこ ねぎ 小松菜	ごはん 片栗粉 油 ごま 砂糖	659 27.7 23.1 2.10
24	木	食パン(セルフポテトサラダサンド) 牛乳 白菜のクリームシチュー りんご	牛乳 豚肉 あさり ハム	白菜 にんじん 玉ねぎ しめじ きゅうり りんご	食パン マヨネーズ じゃがいも バター マカロニ ベシヤメルルウ	701 25.8 27.8 2.50
「和食の日」さわやかだ献立…[さ]魚 [わ]和食 [や]野菜 [か]海藻 [だ]だし・大豆製品の全部がそろった給食です。						
25	金	麦ごはん 牛乳 こがれいのから揚げ 磯香あえ にらたま汁	牛乳 こがれい 大豆 のり 卵 豆腐 だし(かつお節)	ほうれん草 キャベツ にんじん にら	麦ごはん 油 片栗粉	645 34.3 19.6 2.00
28	月	麦ごはん(親子丼) 牛乳 ゆでブロッコリー 青のりのみそ汁	牛乳 青のり 鶏肉 卵 みそ かまぼこ 豆腐 だし(煮干し)	にんじん 玉ねぎ しいたけ みつば ブロッコリー ねぎ	麦ごはん さとう ドレッシング じゃがいも	652 30.7 18.9 3.00
29	火	麦ごはん(ポークカレー) 牛乳 ポパイサラダ	牛乳 豚肉 ハム 粉チーズ	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく グリーンピース ほうれん草 きゅうり コーン	ごはん じゃがいも カレールー さとう 油 ごま	702 25.4 21.7 2.70
30	水	かき揚げうどん (新地まるごとかき揚げ・うどん汁) 牛乳 ヨーグルト	牛乳 ちくわ 卵 たこ 油あげ なたと ちりめんじゃこ ヨーグルト だし(かつお節・昆布)	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ にら しいたけ 小松菜 ねぎ	ソフトめん 油 小麦粉	674 29.6 19.7 2.30

都合により、献立内容を変更する場合があります。 ご了承願います

	学校給食摂取基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	652
タンパク質(g)	21.1~32.5	27.3
脂質(g)	14.4~21.7	20.9
塩分相当(g)	2.0未満	2.40