



You are what you eat.

日付	献立名	主な食品	栄養価		
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
4 (金)	牛乳	炊き込みビビンバ	685	27.4	2.8
		五目春雨スープ			
7 (月)	牛乳	スタミナ丼	741	31.0	2.7
		ワンタンみぞれスープ			
8 (火)	牛乳	五目ごはん	720	28.6	2.0
		揚げだし豆腐			
		キャベツのおかかあえ			
9 (水)	のむ	麦ごはん	812	31.9	2.3
	ヨーグル	さばの塩焼き			
	ルト	切り干し大根のピリ辛炒め			
		みそ汁			
10 (木)	牛乳	ドライカレースパゲティ	633	31.0	2.7
		ポテトサラダ			
11 (金)	牛乳	五目チャーハン	635	24.2	2.5
		タイピーエン(熊本)			
15 (火)	牛乳	鶏そぼろ丼	750	36.5	2.5
		けんちん汁			
16 (水)	牛乳	こぎつねずし	721	28.1	1.8
		南瓜のそぼろあん			
17 (木)	牛乳	あんかけやきそば	728	30.9	3.1
		寒天フルーツ			
18 (金)	牛乳	麦ごはん	781	31.9	2.2
		酢豚			
		ナムル			
21 (月)	牛乳	麦ごはん	679	28.5	2.1
		のりの佃煮			
		肉じゃが			
		即席づけ			
22 (火)	牛乳	レタスチャーハン	673	26.1	2.7
		わかめと豆腐のスープ			
		ヨーグルト			
23 (水)	牛乳	厚揚げ入りホイコーロー丼	721	30.8	2.7
		青菜と卵のスープ			
24 (木)	牛乳	チキンカレー	763	26.2	2.2
		コールスローサラダ			
25 (金)	牛乳	きつねうどん	659	33.2	3.1
		手作りさつまあげ			
28 (月)	牛乳	鶏ごぼうごはん	775	22.6	2.1
		みそポテト(埼玉)			
		ごしきあえ			
29 (火)	牛乳	エビピラフ	672	28.5	2.5
		豚肉とキャベツのスープ煮			
30 (水)	ジョア	フラワーロール	743	26.2	2.9
		ポテトのチーズソース			
		ミネストローネ			
31 (木)	牛乳	麦ごはん	676	33.4	2.3
		鮭のみみじ焼き			
		粉ふきいも			
		みそ汁			

※献立は都合により変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA ugRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月の平均値	714	29.3	22.1	362	103	3.8	3.6	311	0.49	0.56	35	2.4	7.8
学校給食摂取基準	750	26.9~ 41.5	18.4~ 27.6	450	120	4.5	3.0	300	0.5	0.6	35	2.5	7.0

※エネルギー値は食品成分表8訂の変更により調整しています。