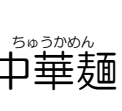
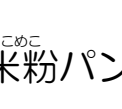


日	曜	牛乳	主食	献立 名	食べ物の種類と体でのほたらき						エネルギー (kcal)
					血・肉・骨になる (毎日 牛乳 が入ります)		はたらく力のもとになる (毎日 主食が入ります)		体の調子をととのえる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
					魚・肉・卵・大豆・ 大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・ きのこ	米・パン・めん・ いも・砂糖	油脂・種実	
1	げつ			夏野菜カレー	鶏肉		南瓜、人参、トマト	玉葱、なす、ズッキーニ、にんにく、生姜	小麦粉（調整食はアルゲソフリー粉使用）		494
				チキンカツ	鶏肉			米粉	油	608	
2	か			チンジャオロース	豚肉		ピーマン、赤パプリカ	たけのこ、生姜	砂糖、片栗粉		406
				青梗菜のサラダ	鶏肉		青梗菜	もやし		ごま（調整食は不使用）、ソイグ グ マネー（調整食は不使用）	500
				わかめスープ	豆腐	わかめ		玉葱		625	
3	すい			なすみそメンチカツ	大豆タンパク、豚肉、 みそ			なす、玉葱	小麦粉、パン粉、でんぷん、 砂糖	油	438
				キャベツとオクラの塩昆布和え		昆布	オクラ	キャベツ	砂糖、でんぷん		539
				かぼちゃのみそ汁	みそ	わかめ	南瓜	玉葱		607	
4	もく			ホットドック	ウィンナー（調整食は アルゲソフリーワイナー使用）			キャベツ			674
				じゃがいものマスタード炒め	ベーコン		ピーマン		じゃがいも		514
				トマトスープ			人参、トマト	玉葱、セロリ、黄パブ リカ		620	
				セタゼリー				日向夏	砂糖		691
5	きん			混ぜごはん	鶏肉、油揚げ（調整食 は不使用）		人参	ごぼう、グリーンピース	砂糖		762
				かつおのおかか煮	かつお			生姜	砂糖、片栗粉		546
				そうめん汁	豆腐		小松菜	しめじ	小麦粉		656
				芋の水ようかん					砂糖、さつまいも、白あん		730
8	げつ			鶏肉の生姜焼き	鶏肉			生姜			804
				小松菜の煮びたし	油揚げ（調整食は不使 用）		小松菜、人参	椎茸	砂糖		450
				だいこんのみそ汁	豆腐、みそ		みつば	大根			554
9	か			サケと夏野菜の揚げびたし	さけ		赤パプリカ、南瓜	黄パプリカ、なす	片栗粉、砂糖	油	624
				白みそ汁	みそ		法蓮草	玉葱	じゃがいも		693
				ヨーグルト		ヨーグルト			砂糖		499
											596
10	すい			えびいか入りちゃんぽん	豚肉、えび、いか		にら	キャベツ、ねぎ、もやし		ごま（調整食は不使用）	661
				鶏肉と青梗菜のさっぱり炒め	鶏肉		青梗菜	玉葱、しめじ、レモン	砂糖、片栗粉、酢		726
				フルーツポンチ				みかん、もも、いち ご、メロン	砂糖		499
11	もく			カレーピラフ	牛肉（調整食は不使 用）、豚肉		ピーマン、赤パブ リカ	玉葱	小麦粉（調整食はアルゲソフリー粉 使用）	バター	614
				冬瓜と肉団子のスープ	豚肉、鶏肉、大豆タン パク		人参	玉葱、冬瓜、コーン	でんぷん、片栗粉		690
				はちみつレモンゼリー				レモン	砂糖、はちみつ		767
12	きん			枝豆コロッケ	豚肉			玉葱、枝豆	パン粉、小麦粉、じゃがいも、 砂糖	油	494
				高野豆腐と豚肉の炒め煮	高野豆腐（調整食は豆 腐使用）、豚肉			もやし、グリーンピース	砂糖		586
				ほうれんそうのみそ汁	みそ	わかめ	法蓮草	えのきたけ			648
16	か			なすと鶏肉の揚げ南蛮	鶏肉			なす	片栗粉、砂糖、酢	油	709
				みそけんちん汁	厚揚げ（調整食は豆腐 使用）、みそ		人参、小松菜	ごぼう、こんにゃく			490
17	すい			カレーうどん	鶏肉、油揚げ（調整食 は不使用）		人参	ねぎ、椎茸、玉葱	じゃがいも、小麦粉（調整食は アルゲソフリー粉使用）		603
				ツナと冬瓜の煮物	ツナ、厚揚げ（調整食 は豆腐使用）			冬瓜	片栗粉、砂糖		679
18	もく			じゃがいものチーズ焼き	牛肉、豚肉、大豆 （調整食は不使用）	チーズ	ブロッコリー、人 参	玉葱	じゃがいも、砂糖、小麦粉 （調整食は不使用）		754
				コーンチャウダー	ベーコン、豆乳（調整 食は不使用）	牛乳	人参	玉葱、しめじ、コーン	砂糖		482
19	きん			ガバオライス	鶏肉		赤パプリカ	玉葱、ズッキーニ、黄 パプリカ			593
				レタスのスープ	ウィンナー、豆腐		人参、トマト	レタス			667
				セレクト♪ どちらか えらんでね	フローズンヨーグルト	ヨーグルト			砂糖		741
				バナナのアチーズ	チーズ、練乳		バナナ	砂糖		441	

※ 献立は、材料の購入 事情により変更する場合がありますので、御了承ください。

※ 栄養価表示は、上段より、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の順番になっています。

※ 調整食には、コーンスターチ、寒天、とろみ剤を使用します。

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食の栄養所要量の目安

	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂肪	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
小学部 (低)	450			250	2.7	162	0.35	0.46	20	4.5	2.5g以下
小学部 (高)	570	病児エネルギー全体の13～20%	病児エネルギー全体の20～30%	330	3.2	204	0.41	0.57	23	5.7	
中学部	660			390	3.6	237	0.46	0.63	24	6.6	
高等部	700			360	3.6	256	0.48	0.67	24	7	