

# 学校給食予定献立表



## 感謝して食べよう



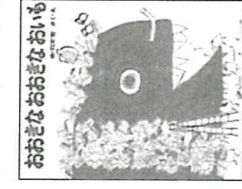
人は、動物や植物の命をいただいて生きています。また、私たちに食べ物が届くまでには、たくさんの方が関わっています。

食事の時には、ありがたうの気持ちをこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



## ★今月のブックメニュー★

9日(月) おおきなおきなおいも



（飛田菜音 さく・え）  
（福音館書店）

楽しみにしていたいもほり遊定が雨で延期になってしまいました。残念がる子どもたちは大きな紙においもを描きはじめます。紙をつなげてつなげて、絵はどんどん大きくなります。つづら、焼きいも、大芋も、たくさん作っておいもパーティー！  
（飛田菜音 さく・え）  
（福音館書店）

17日(水) うばんのうーやん



（岡田よしあか さく）  
（フランス新社）

入手がたりないうばんとん屋さん。うばんのうーやんは、自分で出前にかけます。道を走っていると、からからのメサシやぶにやぶにやの繕ごしどうぶと出会います。やさしくてふとっばらなうーやんは、どんどん自分のどんぶりに乗っけて、川をわたり山をこえ…… さて、無事に出前を届けることはできるのでしょうか？

献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分		
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> おおきなおきなおいも	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤

献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分		
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤

献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分		
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤

献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分		
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤

献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分	献立	栄養成分		
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤
<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤	<b>ごはん</b> じゃがいものみそしる	70 黄 じゃがいも 45 赤 たまねぎ 1.3 赤 みょうゆ 1.2 赤 みりん 0.5 黄 さとう 0.2 黄 しょうゆ 0.2 黄 だし 0.2 黄	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> あつあげのもの	70 黄 あつあげ 30 赤 たまねぎ 20 赤 じゃがいも 20 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 5 赤 さとう 3.2 赤 しょうゆ 6 赤 だし 0.5 赤	<b>ごはん</b> けんちん汁	70 黄 ミンチカツ 1本 赤 25 赤 10 赤 5 赤 5 赤 5 赤 5 赤 35 赤 32 赤 1.2 赤 0.5 赤

栄養成分	献立
エネルギー Kcal	643
たんぱく質 g	23.6
脂質 g	23.4
炭水化物 g	584
食塩相当量 g	16.7
ビタミンA mg	584
ビタミンB1 mg	23.4
ビタミンB2 mg	16.8
ビタミンC mg	595
カルシウム mg	27.6
マグネシウム mg	14.4
鉄 mg	1.2
亜鉛 mg	0.2
ナトリウム mg	1.2
カリウム mg	0.2
リン mg	0.2
水溶性食物繊維 g	0.2
不溶性食物繊維 g	0.2
食物せんい g	0.4

栄養成分	献立
エネルギー kcal	611
たんぱく質 g	25.0g (16%)
脂質 g	61.1g (28%)
炭水化物 g	611g (28%)
食塩相当量 g	16.7
ビタミンA mg	584
ビタミンB1 mg	23.4
ビタミンB2 mg	16.8
ビタミンC mg	595
カルシウム mg	27.6
マグネシウム mg	14.4
鉄 mg	1.2
亜鉛 mg	0.2
ナトリウム mg	1.2
カリウム mg	0.2
リン mg	0.2
水溶性食物繊維 g	0.2
不溶性食物繊維 g	0.2
食物せんい g	0.4

栄養成分	献立
エネルギー kcal	650
たんぱく質 g	25.0g (16%)
脂質 g	65.0g (28%)
炭水化物 g	650g (28%)
食塩相当量 g	16.7
ビタミンA mg	584
ビタミンB1 mg	23.4
ビタミンB2 mg	16.8
ビタミンC mg	595
カルシウム mg	27.6
マグネシウム mg	14.4
鉄 mg	1.2
亜鉛 mg	0.2
ナトリウム mg	1.2
カリウム mg	0.2
リン mg	0.2
水溶性食物繊維 g	0.2
不溶性食物繊維 g	0.2
食物せんい g	0.4

栄養成分	献立
エネルギー kcal	611
たんぱく質 g	25.0g (16%)
脂質 g	61.1g (28%)
炭水化物 g	611g (28%)
食塩相当量 g	16.7
ビタミンA mg	584
ビタミンB1 mg	23.4
ビタミンB2 mg	16.8
ビタミンC mg	595
カルシウム mg	27.6
マグネシウム mg	14.4
鉄 mg	1.2
亜鉛 mg	0.2
ナトリウム mg	1.2
カリウム mg	0.2
リン mg	0.2
水溶性食物繊維 g	0.2
不溶性食物繊維 g	0.2
食物せんい g	0.4

栄養成分	献立
エネルギー kcal	611
たんぱく質 g	25.0g (16%)
脂質 g	61.1g (28%)
炭水化物 g	611g (28%)
食塩相当量 g	16.7
ビタミンA mg	584
ビタミンB1 mg	23.4
ビタミンB2 mg	16.8
ビタミンC mg	595
カルシウム mg	27.6
マグネシウム mg	14.4
鉄 mg	1.2
亜鉛 mg	0.2
ナトリウム mg	1.2
カリウム mg	0.2
リン mg	0.2
水溶性食物繊維 g	0.2
不溶性食物繊維 g	0.2
食物せんい g	0.4

☆ 献立表の数量は、中学生の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%増、高学年は30%増)

☆ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。



### 26 こはん

さつまじる

あぐら	赤
あぐら	黄
あぐら	赤
あぐら	黄
あぐら	赤
あぐら	黄
あぐら	赤
あぐら	黄
あぐら	赤
あぐら	黄

### 27 イックメニュー

ベビーコープ

さつま	赤
さつま	黄
さつま	赤
さつま	黄
さつま	赤
さつま	黄
さつま	赤
さつま	黄

### 28 牛乳

さわのしおやき

さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄

### 29 牛乳

コッパン

コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄

### 30 牛乳

おむさびりごはん

おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄

### 28 牛乳

どうふハンバーグ

どうふ	赤
どうふ	黄
どうふ	赤
どうふ	黄
どうふ	赤
どうふ	黄
どうふ	赤
どうふ	黄

### 29 牛乳

ペビーコープあげパン

ペビーコープ	赤
ペビーコープ	黄
ペビーコープ	赤
ペビーコープ	黄
ペビーコープ	赤
ペビーコープ	黄
ペビーコープ	赤
ペビーコープ	黄

### 30 牛乳

さわのしおやき

さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄

### 31 牛乳

コッパン

コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄

### 32 牛乳

おむさびりごはん

おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄

### 23 牛乳

せきはん

せきはん	赤
せきはん	黄
せきはん	赤
せきはん	黄
せきはん	赤
せきはん	黄
せきはん	赤
せきはん	黄

### 24 牛乳

あじフライ

あじ	赤
あじ	黄
あじ	赤
あじ	黄
あじ	赤
あじ	黄
あじ	赤
あじ	黄

### 25 牛乳

うずまきパン

うずまき	赤
うずまき	黄
うずまき	赤
うずまき	黄
うずまき	赤
うずまき	黄
うずまき	赤
うずまき	黄

### 26 牛乳

ハンバーグ

ハン	赤
ハン	黄
ハン	赤
ハン	黄
ハン	赤
ハン	黄
ハン	赤
ハン	黄

### 27 牛乳

ポークカレー

ポーク	赤
ポーク	黄
ポーク	赤
ポーク	黄
ポーク	赤
ポーク	黄
ポーク	赤
ポーク	黄

### 30 牛乳

いずみだこと

いずみ	赤
いずみ	黄
いずみ	赤
いずみ	黄
いずみ	赤
いずみ	黄
いずみ	赤
いずみ	黄

### 31 牛乳

だしまぎだまご

だしまぎ	赤
だしまぎ	黄
だしまぎ	赤
だしまぎ	黄
だしまぎ	赤
だしまぎ	黄
だしまぎ	赤
だしまぎ	黄

### 32 牛乳

さわのしおやき

さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄

### 33 牛乳

コッパン

コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄

### 34 牛乳

おむさびりごはん

おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄

### 35 牛乳

いずみだこと

いずみ	赤
いずみ	黄
いずみ	赤
いずみ	黄
いずみ	赤
いずみ	黄
いずみ	赤
いずみ	黄

### 36 牛乳

だしまぎだまご

だしまぎ	赤
だしまぎ	黄
だしまぎ	赤
だしまぎ	黄
だしまぎ	赤
だしまぎ	黄
だしまぎ	赤
だしまぎ	黄

### 37 牛乳

さわのしおやき

さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄
さわ	赤
さわ	黄

### 38 牛乳

コッパン

コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄
コッパン	赤
コッパン	黄

### 39 牛乳

おむさびりごはん

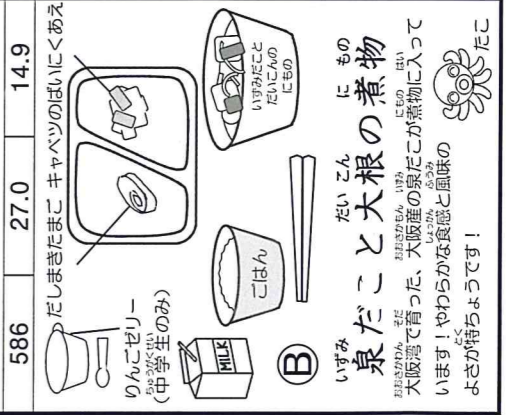
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄
おむさびり	赤
おむさびり	黄

あ 揚げパン登場!

今年度も2学期に中学校3年生、3学期に小学校6年生を対象に、揚げパンを実施します。楽しみにしていてください!

成長期に必要な栄養

小学生や中学生のみなさんは、体がどんどん大きくなる成長期です。この年代は大きくなるだけでなく、よく体を動かすので、多くの栄養が必要です。毎日の食事でしっかり摂るように心がけましょう!



体をつくるもとになる

骨や歯をつくるもとになる

血液をつくるもとになる

血液量が増えるため、材料となる鉄が不足しやすいです。納豆やレバー、ひじきや小松菜、貝類など進んで食べるようにしましょう。

魚や肉、卵などの動物性と大豆製品などの植物性があります。どちらも大切なのでしっかり食べましょう。