



学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)	
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・油脂類・種実類	魚・肉・卵・大豆製品・海藻・牛乳・乳製品	野菜・きのこ・果物・こんにゃく		
2月	<p>ツナたまそぼろ丼</p>		(麦ごはん)	米 大麦			699 28.1	
			(ツナたまそぼろ丼の具)	砂糖	ツナ 青大豆 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん		
			かぶのゆかり和え	ごま		キャベツ かぶ きゅうり しそ		
			じゃがいものみそ汁	じゃがいも	油揚げ わかめ みそ	にんじん えのきたけ ねぎ		
3火	文化の日							
4水	<p>ごはん</p>		鶏のから揚げアップルソース	片栗粉 米粉 油 砂糖	鶏肉	しょうが りんご レモン	669 28.3	
			春雨サラダ	春雨 砂糖 ごま油 ごま		キャベツ きゅうり にんじん		
			ワンタンスープ	ワンタン皮(小麦)	豚肉	にんじん もやし メンマ 干しいたけ ねぎ 小松菜		
5木	<p>ごはん</p>		さばのみそ煮	砂糖	さば みそ	しょうが	699 30.9	
			さといもサラダ	さといも ノンエッグマヨネーズ	ツナ	ブロッコリー コーン		
			岩船麩のむらくも汁	岩船麩(小麦) 片栗粉	卵	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ		
6金	<p>ソフトめん</p>		(ソフトめん)	ソフトめん(小麦)			637 25.8	
			根菜ミートソース	オリーブオイル ハヤシルウ(小麦)	豚肉 大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ にんじん れんこん ごぼう しめじ ケチャップ トマト缶		
			ひじきナッツサラダ	アーモンド 砂糖 油	ひじき	キャベツ きゅうり コーン		
			ショアプレーン		ショア(乳)			
9月	<p>かみかみ丼</p>		(麦ごはん)	米 大麦			603 27.5	
			(かみかみ丼の具)	ごま油 砂糖	豚肉	しょうが にんじん ごぼう ビーマン マコモタケ こんにゃく		
			切り干し和え	砂糖 ごま油	わかめ	切り干し大根 きゅうり にんじん		
			あさりのみそ汁	じゃがいも	あさり 豆腐 みそ	小松菜 ねぎ		
10火	<p>マーボー あっあ厚揚げ丼</p>		(麦ごはん)	米 大麦			644 23.0	
			(マーボー厚揚げ丼の具)	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 大豆 厚揚げ みそ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん メンマ 干しいたけ いら ねぎ		
			中華風シャキポテサラダ	じゃがいも ごま油 ごま		キャベツ きゅうり にんじん		
			花みかん			みかん		
11水	<p>ごはん</p>		さけのさざれ焼き	ノンエッグマヨネーズ パン粉(小麦)	さけ		699 34.5	
			切り昆布煮	油 砂糖	豚肉 昆布 打ち豆	にんじん こんにゃく		
			みそかきたま汁	じゃがいも 片栗粉	豆腐 みそ 卵	にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜		
12木	<p>米粉ココアあ揚げパン</p>		(米粉ココア揚げパン)	米粉パン(小麦・乳) 油 ミルメークココア	脱脂粉乳(乳)		643 22.1	
			カントリーサラダ	砂糖 油	ハム	きゅうり キャベツ 大根 レモン		
			キャロットスープ	オリーブオイル じゃがいも	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 ホワイトルウ(乳・小麦)	玉ねぎ にんじん パセリ		
13金	<p>ごはん</p>		あじのトマトチーズ焼き	オリーブオイル	あじ チーズ(乳)	玉ねぎ にんにく ケチャップ バジル	638 33.2	
			ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー キャベツ にんじん		
			さつま豚汁	さつまいも	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ		
16月	<p>きのこたっぶりハヤシライス</p>		(麦ごはん)	米 大麦			675 19.7	
			(きのこたっぶりハヤシソース)	オリーブオイル じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ(小麦)	豚肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ しいたけ トマト缶 ケチャップ		
			こんにゃくサラダ	砂糖 ごま油		キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく		
			ヨーグルト和え	砂糖	ヨーグルト(乳)	りんご パナナ みかん缶		
17火	<p>ごはん</p>		れんこんのはさみ揚げソースがけ	パン粉(小麦) 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉	れんこん 玉ねぎ しいたけ	633 22.5	
			菜わかめのきんぴら	ごま油 砂糖	さつま揚げ 茎わかめ	にんじん ごぼう こんにゃく		
			白菜の呉汁	さといも	油揚げ 大豆 みそ	にんじん 白菜 小松菜 ねぎ		



学校給食の栄養価(文部科学省 学校給食摂取基準) エネルギー 650kcal

日	こんだて			(黄)熱や力になる	(赤)血や肉になる	(緑)体の調子を整える	栄養価
	主食	牛乳	おかず・デザート	穀類・いも類・砂糖・油脂類・種実類	魚・肉・卵・大豆製品・海藻・牛乳・乳製品	野菜・きのこ・果物・こんにやく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
18水			いかの竜田揚げ	砂糖 片栗粉 油	いか	しょうが	636 29.7
			ナムル	砂糖 ごま油		大豆もやし もやし 小松菜 にんじん	
			豆腐の四川風煮	油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐	にんにく しょうが にんじん きくらげ 白菜 ねぎ チンゲン菜	
19木			卵焼き	砂糖 油	卵		630 30.5
			チーズ入りきりざい	ごま	納豆 チーズ(乳)	たくあん 小松菜 にんじん	
			さけ団子の具沢山汁	片栗粉	さけ 鶏肉 豆腐 みそ	しょうが ねぎ 大根 にんじん ごぼう えのきたけ	
20火			(米粉めん)	米粉めん(小麦)			729 27.3
			カレー南蛮スープ	カレールウ(小麦・乳) 片栗粉	鶏肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ くら	
			大学いも	さつまいも 油 水あめ 砂糖 ごま			
			秋のおひたし			もやし 小松菜 きく しめじ	
23月	勤 労 感 謝 の 日						
24火			たらのごまみそだれ	片栗粉 油 砂糖 ごま	たら みそ		652 25.5
			れんこんの磯マヨサラダ	ノンエッグマヨネーズ	のり	れんこん キャベツ コーン きゅうり	
			きのこ沢煮椀	春雨	かまぼこ	にんじん マコモタケ えのきたけ 干しいたけ しめじ ねぎ	
25水			揚げ出し豆腐の肉みそがけ	片栗粉 油 砂糖	豆腐 鶏肉 みそ	しょうが 玉ねぎ	646 24.2
			じゃこおひたし	ごま油	ちりめんじゃこ	小松菜 キャベツ もやし にんじん	
			とうがんのかきたま汁	じゃがいも 片栗粉	卵	とうがん にんじん しいたけ ねぎ	
26木			(ピザトースト)	食パン(小麦・乳) オリーブオイル	ベーコン チーズ(乳)	にんにく 玉ねぎ コーン ピーマン ケチャップ	626 26.2
			ブロッコリーサラダ	砂糖 油	ツナ	ブロッコリー キャベツ にんじん	
			ABCスープ	じゃがいも マカロニ(小麦)	ウインナー	玉ねぎ にんじん しめじ	
27金			(むぎごはん)	米 大麦			725 20.1
			(秋野菜カレー)	油 じゃがいも さつまいも カレールウ(小麦・乳)	豚肉 大豆 チーズ(乳)	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん しめじ チャツネ(レズン・りんご・パパイア)	
			マカロニサラダ	米粉マカロニ(小麦) 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ		キャベツ きゅうり コーン	
			りんご			りんご	
30月			阿賀北ポークの	はちみつ	豚肉	しょうが 玉ねぎ	652 28.0
			はちみつしょうが焼き			もやし 小松菜 にんじん	
			カレーもやし				
			さといものごまみそ汁	さといも ごま	厚揚げ みそ	にんじん 白菜 ねぎ	

※ 献立は都合により変更することがあります。ご了承ください

地産地消を推進
地場産物を
食べよう!

地産地消とは、地域で生産した農林水産物を地域で消費する取り組みです。生産者と消費者の結びつきが強まり、「顔が見える関係」で生産の状況も確かめられて、新鮮な食品を消費でき、地域が活性化します。また、輸送距離が短いので、輸送のエネルギーの削減になり、環境問題に貢献できます。給食でも積極的に地場産物を活用しています。

11月8日は
いい歯の日

生涯にわたって口からおいしく食べるためには、丈夫な歯が必要です。食後の歯みがきをして、歯の健康を保ちましょう。



よくかんで食べましょう

よくかんで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。また、子どもの頃からよくかんで食べる習慣を身につけておくと、将来の歯や口の健康にもつながります。かみごたえのあるものを食べて、よくかむ習慣をつけましょう。



食品のかみごたえ度

