

日	曜日	こんだて	体内での働き			園 小5 中学校		
			赤	黄	緑	エネルギー たんぱく 脂質		
			血・肉・骨になるもの	力・熱になるもの	体の調子を整えるもの			
8	木	わかめごはん 牛乳 さわらの白醤油焼き 彩りなます 雑煮(すまし仕立て) ミニたい焼き	わかめごはんの素 普通牛乳 鶏肉 さわらの白醤油漬け かまぼこ	こめ 強化米 だまご餅 さといも 砂糖 たい焼き	にんじん こまつな しいたけ だいこん きゅうり ゆず果汁	458 19.9 12.5	689 28.0 16.2	771 31.6 17.6
9	金	ごはん 牛乳 とり肉のレモン焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁 一食ミニフィッシュ	普通牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 さつま揚げ ミニフィッシュ	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 キャノーラ油 ごま	たまねぎ にんじん レモン果汁 ごぼう いんげん まめ	455 21.9 17.0	689 29.5 21.8	779 32.9 24.1
13	火	黒糖パン 牛乳 白身魚の香草フライ ハムと野菜のごまサラダ 救給コーンポタージュ(非常食用)	普通牛乳 白身魚の香草フライ チキンハム	コッペパン 黒砂糖 救給コーンポタージュ キャノーラ油 香りごまドレッシング	きゅうり キャベツ にんじん	449 18.2 14.9	694 27.2 22.5	754 28.8 24.6
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のピリ辛炒め れんこんサラダ 豆腐のみそ汁	普通牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豚肉 まぐろ(ツナ)	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 イググリマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ 赤ピーマン にんにく れんこん きゅうり	407 18.2 15.8	685 30.2 24.5	778 34.1 27.4
15	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ カレーマッシュ マカロニスープ 元気ヨーグルト	普通牛乳 ベーコン ハンバーグ ウィンナー ヨーグルト	こめ 強化米 マカロニ 砂糖 でん粉 じゃがいも キャノーラ油	もやし にんじん たまねぎ いんげんまめ スイートコーン	475 17.5 13.9	732 25.3 19.1	845 28.7 22.0
16	金	親子丼 牛乳 きびなごのカリカリフライ 白菜の昆布漬け	鶏卵 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 きびなごカリカリフライ 塩昆布	こめ 強化米 でん粉 砂糖 キャノーラ油	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい きゅうり	417 17.2 14.9	683 27.4 22.4	763 30.2 24.6
19	月	ぎつねうどん 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 大根の和風サラダ	油揚げ 鶏肉 かまぼこ 普通牛乳 竹輪 青のり まぐろ(ツナ) かつお節	うどん 砂糖 でんぷら粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり	428 18.7 14.4	688 30.3 21.9	791 33.5 24.1
20	火	ごはん 牛乳 さばの照り焼き いんげんの和風炒め かす汁	普通牛乳 豚肉 油揚げ みそ さば さつま揚げ	こめ 強化米 じゃがいも 砂糖 でん粉 キャノーラ油 ごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ いんげんまめ れんこん スイートコーン	459 19.3 20.5	701 27.7 26.9	799 31.6 30.6
21	水	ごはん 牛乳 とり肉の塩唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	普通牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉 チキンハム	こめ 強化米 でん粉 米粉 キャノーラ油 じゃがいも イググリマヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし スイートコーン しょうが にんにく きゅうり	413 17.0 16.0	699 28.9 25.3	780 30.1 27.6
22	木	野菜の華やかごはん 牛乳 イカのカレー焼き ブロッコリーのおかか和え おでん 一食りんご	普通牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 がんもどき こんぶ いか かつお節	こめ 強化米 さといも 砂糖 キャノーラ油 でん粉	野菜の華やかごはんの素 だいこん にんじん こんにゃく ブロッコリー キャベツ りんご	427 22.0 12.4	687 32.5 18.0	774 36.9 19.8
23	金	ごはん のむヨーグルト 多菜包子 きゅうりのナムル マーボー春雨	のむヨーグルト 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 多菜包子 鶏肉	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 ごま油 でん粉 マロニー ごま	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし	438 14.0 12.7	746 22.7 23.6	851 25.8 26.2
26	月	コッペパン 牛乳 鯨のオーロラソース和え マカロニサラダ 冬野菜の米粉シチュー	普通牛乳 ベーコン 鯨肉 チキンハム	コッペパン バター 米粉 でん粉 小麦粉 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 マカロニ イググリマヨネーズ	かぶ たまねぎ にんじん はくさい えだまめ スイートコーン しょうが きゅうり	397 18.3 15.6	691 30.8 24.8	783 35.0 28.1
27	火	近江牛丼 牛乳 わかさぎの唐揚げ 小松菜のあっさり和え	牛肉 普通牛乳 わかさぎ かつお節	こめ 強化米 キャノーラ油 砂糖 でん粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう 赤こんにゃく ねぎ しょうが こまつな もやし	413 17.2 14.2	680 28.0 21.7	775 31.6 24.2
28	水	ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ ポパイサラダ 野菜スープ セレクト(アセロラミルクゼリーブルーベリーゼリー)	普通牛乳 ベーコン ごぼうメンチカツ チキンハム	こめ 強化米 じゃがいも キャノーラ油 砂糖 アセロラミルクゼリー ブルーベリーゼリー	たまねぎ にんじん もやし いんげんまめ ほうれんそう キャベツ スイートコーン	493 13.4 14.3	735 20.0 20.4	807 21.5 21.9
29	木	セルフおにぎり 牛乳 さけの塩焼き たくあんのごまマヨ和え 豚汁 一食オレンジ	普通牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉 みそ さけ	こめ 強化米 さといも イググリマヨネーズ ごま	だいこん にんじん ねぎ キャベツ たくあん漬 きゅうり オレンジ	443 21.1 16.3	680 30.9 22.5	773 35.1 25.3
30	金	びっくりカレー 牛乳 フライピンス ブロッコリーのサラダ プリン(米原市記念)	豚肉 チーズ 普通牛乳 だいず 鶏肉	こめ 強化米 じゃがいも バター まろやかカレールウ カレールウ 小麦粉 キャノーラ油 砂糖 野菜ドレッシング プリン	だいこん たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ	476 15.0 15.9	768 24.3 24.3	867 26.8 26.9

全国学校給食週間

ぜんこくがっこう
きゅうしょくしゅうかん