

# 令和5年3月分予定献立表(小学校)

那珂市立学校給食センター (TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119)

| 日                           | 献立               | 血や肉や骨になる(赤)        | 体の調子を整える(緑)                          | エネルギーになる(黄)                       | 調味料                          |
|-----------------------------|------------------|--------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| ～ 日 本 の 味 め ぐ り 「 埼 玉 県 」 ～ |                  |                    |                                      |                                   |                              |
| 1<br>(水)                    | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | とり肉とねぎのいためもの     | とり肉・かんでん           | ねぎ・にんじん・しょうが                         | 油・さとう                             | 酒・みりん・しょうゆ                   |
|                             | こまつなサラダ          |                    | こまつな・キャベツ・もやし・きゅうり                   | 油                                 | 酢・塩・こしょう                     |
| 2<br>(木)                    | さといものぞぼろに        | ぶた肉                | だいこん・にんじん・こんにゃく・たまねぎ・えだまめ・しょうが       | さといも・油・さとう・でんぷん                   | 酒・しょうゆ・みりん                   |
|                             | けんちんうどん(ソフトめん)   | とり肉・とうふ・油あげ        | こんにゃく・にんじん・ねぎ・こまつな・だいこん              | ソフトめん・油                           | 酒・みりん・しょうゆ・塩                 |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | メンチカツ            | ぶた肉・だいす            | キャベツ                                 | パンこ・さとう・こむぎこ・でんぷん・とうもろこしでんぷん・だいす油 | ケチャップ・塩・こしょう                 |
|                             | ごほうサラダ           | きはだまぐろ             | ごほう・にんじん・きゅうり・とうもろこし                 | すりごま・ノンエッグマヨネーズ                   | 塩・しょうゆ・みりん・とうがらし             |
| ☆ ひ な ま つ り 献 立 ☆           |                  |                    |                                      |                                   |                              |
| 3<br>(金)                    | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | いなだのてりやき         | いなだ                |                                      | さとう                               | しょうゆ・みりん・酒                   |
|                             | かりかりやさい          |                    | かぶ・きゅうり・にんじん                         | さとう                               | 酢・塩                          |
|                             | じゃがいもとたけのこのうまに   | ぶた肉                | にんじん・しらたき・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・たけのこ・しょうが | じゃがいも・さとう・油                       | しょうゆ・酒・みりん                   |
|                             | ひなあられ            | のり                 |                                      | もち米・さとう                           | しょうゆ                         |
| ☆ 瓜 連 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ☆ |                  |                    |                                      |                                   |                              |
| 6<br>(月)                    | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | とり肉のからあげ         | とり肉                | しょうが                                 | でんぷん・だいす油                         | しょうゆ・酒                       |
|                             | げんきサラダ           | ハム・かつおぶし・くきわかめ     | キャベツ・こまつな・にんじん・きゅうり・とうもろこし           | 油・さとう                             | 酢・しょうゆ・こしょう                  |
| 7<br>(火)                    | とんじる             | ぶた肉・とうふ            | こんにゃく・にんじん・だいこん・ごほう・ねぎ               | 油・じゃがいも                           | みそ                           |
|                             | こくとうパン           | スキムミルク             |                                      | こむぎこ・さとう・マーガリン・たまご                | 塩                            |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | チリビーンズ           | ぶた肉・ベーコン・いんげん豆     | にんじん・たまねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・トマト・にんにく  | じゃがいも・油・さとう                       | ケチャップ・ソース・こしょう・ローリエ・チリパウダー・塩 |
|                             | もやしのサラダ          | とり肉                | キャベツ・もやし                             | だいす油・油・さとう                        | 塩・酢・こしょう                     |
|                             | オレンジ             |                    | オレンジ                                 |                                   |                              |
| 8<br>(水)                    | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | ししゃものなんばんづけ(2)   | ししゃも(ぎょうらん)        | ねぎ                                   | でんぷん・だいす油・さとう                     | しょうゆ・酢・とうがらし                 |
|                             | にらともやしのあえもの      |                    | にら・もやし・にんじん                          | ごま油                               | しょうゆ                         |
|                             | ぶた肉とだいこんのもの      | ぶた肉・なまあげ           | だいこん・にんじん・たまねぎ・こんにゃく・えだまめ・しょうが       | さといも・油・さとう                        | しょうゆ                         |
| 9<br>(木)                    | みそラーメン(ちゅうかめん)   | ぶた肉                | にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・にら・もやし・ねぎ・にんにく      | ちゅうかめん・油・ごま油                      | みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう          |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | ぎょうざ(2)          | ぶた肉・とり肉・だいす        | キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが                    | でんぷん・さとう・こむぎこ・だいす油                | しょうゆ・塩・こしょう・酢・みりん            |
|                             | キャベツとツナのあえもの     | きはだまぐろ             | キャベツ・にんじん・きゅうり                       | だいす油・さとう・ごま油                      | 塩・酢・しょうゆ・こしょう                |
| 10<br>(金)                   | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | カラフルどぼろ          | ぶた肉                | にんにく・しょうが・えだまめ・とうもろこし・あかパプリカ         | 油・さとう・いりごま                        | みそ・しょうゆ・みりん                  |
|                             | しおナムル            | とり肉                | こまつな・にんじん・きゅうり・もやし                   | だいす油                              | 塩・ごみ塩ドレッシング                  |
|                             | わかめとなまあげのスープ     | わかめ・なまあげ・かまぼこ      | にんじん・だいこん・ねぎ・ほししいたけ                  |                                   | しょうゆ・塩・こしょう                  |
| 13<br>(月)                   | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | とり肉とさつまいものあまからあげ | とり肉                | しょうが                                 | でんぷん・だいす油・さつまいも・さとう               | しょうゆ・酒・みりん                   |
|                             | おひたし             |                    | にんじん・キャベツ・もやし                        |                                   | しょうゆ                         |
|                             | はくさいのみそじる        |                    | はくさい・にんじん・ねぎ・こまつな・だいこん・えのきだけ         |                                   | みそ                           |
| 14<br>(火)                   | ミルクパン            | スキムミルク             |                                      | こむぎこ・さとう・マーガリン                    | 塩                            |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | オムレツのデミグラスソースかけ  | たまご                | たまねぎ                                 | タピオカでんぷん・さとう・だいす油・なたね油・油          | 酢・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン     |
|                             | スパゲッティサラダ        | きはだまぐろ             | きゅうり・にんじん・たまねぎ                       | スパゲッティ                            | 塩・イタリアンドレッシング                |
|                             | こまつなとソーセージのスープ   | ソーセージ              | にんじん・たまねぎ・こまつな・パセリ                   | じゃがいも・油                           | 塩・こしょう                       |
| ☆ 卒 業 お 祝 い 給 食 ☆           |                  |                    |                                      |                                   |                              |
| 15<br>(水)                   | チキンカレーライス(ごはん)   | とり肉                | にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト・ブルーネ | 米・油・じゃがいも                         | カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう      |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | フロッコリーサラダ        | きはだまぐろ             | フロッコリー・キャベツ・きゅうり                     | さとう・油                             | 酢・塩・こしょう                     |
|                             | おいおいデザート         | とう乳・だいす            | いちご・いちごかじゅう                          | さとう・油・みずあめ                        |                              |
| 16<br>(木)                   | 肉うどん(ソフトめん)      | ぶた肉・油あげ            | にんじん・だいこん・ごほう・こまつな・えのきだけ・ねぎ・ほししいたけ   | ソフトめん・油                           | しょうゆ・塩・酒・みりん                 |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | やさいとうふナゲット(2)    | とうふ・イトヨリダイ・とう乳・だいす | たまねぎ・にんじん・えだまめ・とうもろこし                | だいす油・さとう・こむぎこ・でんぷん                | 塩・みりん・こしょう                   |
|                             | ひじきのサラダ          | ひじき・ハム             | にんじん・きゅうり・キャベツ・とうもろこし                | さとう・油・ごま油                         | しょうゆ・酒・酢・こしょう                |
| 20<br>(月)                   | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | かんごくのり           | のり                 |                                      | ごま油                               | 塩                            |
|                             | マーボーとうふ          | とうふ・ぶた肉            | にんじん・たまねぎ・にら・ねぎ・ほししいたけ・にんにく・しょうが     | 油・でんぷん・さとう・ごま油                    | トウバンジャン・しょうゆ・みそ・酒            |
|                             | はるさめサラダ          |                    | こまつな・キャベツ・にんじん                       | はるさめ・さとう・ごま油                      | 酢・しょうゆ・こしょう                  |
| 22<br>(水)                   | ごはん              |                    |                                      | 米                                 |                              |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | ぶた肉のスタミナやき       | ぶた肉                | にんにく・しょうが・たまねぎ・にら                    | さとう・ごま油                           | 酒・しょうゆ・こしょう                  |
|                             | ごまずあえ            |                    | きゅうり・もやし・にんじん・キャベツ                   | いりごま・さとう                          | 酢・しょうゆ                       |
|                             | ごもくじる            | とり肉・油あげ            | ごほう・にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ              | 油                                 | みそ                           |
| 23<br>(木)                   | かんとんめん(ちゅうかめん)   | ぶた肉・いか             | にんじん・もやし・こまつな・ねぎ・きくらげ・しょうが           | ちゅうかめん・油・ごま油・でんぷん                 | 酒・みりん・しょうゆ・塩・こしょう            |
|                             | 牛乳               | 牛乳                 |                                      |                                   |                              |
|                             | あげにらまんじゅう(2)     | ぶた肉・だいす            | キャベツ・にら・ねぎ・にんにく・しょうが・こんにゃくこ          | 米油・こむぎこ・さとう・だいす油                  | しょうゆ・塩・みりん・こしょう              |
|                             | れんこんサラダ          |                    | キャベツ・きゅうり・にんじん・れんこん                  | ノンエッグマヨネーズ・さとう                    | しょうゆ・塩・酢・とうがらし               |

※献立表に記載してある「たまご」とは「鶏卵」のことです。  
 ※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧いただくか、給食センターまでご連絡ください。  
 ※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|
| 平均栄養所要量 | 666           | 27.4       | 18.6    | 351         | 3.4     | 303         | 0.79                     | 0.61                     | 33          | 2.2        |
| 基準栄養所要量 | 650           | 26.8       | 18.0    | 350         | 3.0     | 200         | 0.40                     | 0.40                     | 25          | 2未満        |

# 令和5年3月分予定献立表（中学校）

那珂市立学校給食センター（TEL 029-298-1102/FAX 029-295-2119）

| 日                           | 献立              | 血や肉や骨になる(赤)           | 体の調子を整える(緑)                      | エネルギーになる(黄)                  | 調味料                          |
|-----------------------------|-----------------|-----------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| ☆ ひ な ま つ り 献 立 ☆           |                 |                       |                                  |                              |                              |
| 1<br>(水)                    | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | いなだの照り焼き        | いなだ                   |                                  | 砂糖                           | しょうゆ・みりん・酒                   |
|                             | かりか/野菜          |                       | かぶ・きゅうり・人参                       | 砂糖                           | 酢・塩                          |
|                             | じゃがいもとたけのこのうま煮  | 豚肉                    | 人参・しらたき・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・たけのこ・生姜     | じゃがいも・砂糖・油                   | しょうゆ・酒・みりん                   |
| ひなあられ                       | のり              |                       | もち米・砂糖                           | しょうゆ                         |                              |
| 2<br>(木)                    | 肉うどん(ソフトめん)     | 豚肉・油揚げ                | 人参・大根・ごぼう・小松菜・えのきたけ・ねぎ・干しいたけ     | ソフトめん・油                      | しょうゆ・塩・酒・みりん                 |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | 野菜豆腐ナゲット(2)     | 豆腐・イトヨリダイ・豆乳・大豆       | 玉ねぎ・人参・枝豆・とうもろこし                 | 大豆油・砂糖・小麦粉・でん粉               | 塩・みりん・こしょう                   |
| 3<br>(金)                    | ひじきのサラダ         | ひじき・ハム                | 人参・きゅうり・キャベツ・とうもろこし              | 砂糖・油・ごま油                     | しょうゆ・酒・酢・こしょう                |
|                             | 黒糖パン            | スキムミルク                |                                  | 小麦粉・砂糖・マーガリン・玉砂糖             | 塩                            |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | チリビーンズ          | 豚肉・ベーコン・いんげん豆         | 人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト | じゃがいも・油・砂糖                   | ケチャップ・ソース・こしょう・ローリエ・チリパウダー・塩 |
|                             | もやしのサラダ         | とり肉                   | キャベツ・もやし                         | 大豆油・油・砂糖                     | 塩・酢・こしょう                     |
| オレンジ                        |                 | オレンジ                  |                                  |                              |                              |
| 6<br>(月)                    | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | カラフルどぼろ         | 豚肉                    | にんにく・生姜・枝豆・とうもろこし・赤パプリカ          | 油・砂糖・いりごま                    | みそ・しょうゆ・みりん                  |
|                             | 塩ナムル            | とり肉                   | 小松菜・人参・きゅうり・もやし                  | 大豆油                          | 塩・香味塩ドレッシング                  |
|                             | わかめと生揚げのスープ     | わかめ・生揚げ・かまぼこ          | 人参・大根・ねぎ・干しいたけ                   |                              | しょうゆ・塩・こしょう                  |
| ☆ 瓜 連 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ☆ |                 |                       |                                  |                              |                              |
| 7<br>(火)                    | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | とじ肉のから揚げ        | とり肉                   | 生姜                               | でん粉・大豆油                      | しょうゆ・酒                       |
|                             | 元気サラダ           | ハム・かつお節・茎わかめ          | キャベツ・小松菜・人参・きゅうり・とうもろこし          | 油・砂糖                         | 酢・しょうゆ・こしょう                  |
| 豚汁                          | 豚肉・豆腐           | こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ    | 油・じゃがいも                          | みそ                           |                              |
| ☆ 卒 業 お 祝 い 給 食 ☆           |                 |                       |                                  |                              |                              |
| 8<br>(水)                    | チキンカレーライス(ごはん)  | とり肉                   | にんにく・生姜・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマト・ブルーン  | 米・油・じゃがいも                    | カレールウ(2種類)・ソース・ワイン・こしょう・カレー粉 |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | フロッコリーサラダ       | きはだまぐろ                | ブロッコリー・キャベツ・きゅうり                 | 砂糖・油                         | 酢・塩・こしょう                     |
|                             | お祝いデザート         | 豆乳・大豆                 | いちご・いちご果汁                        | 砂糖・油・水あめ                     |                              |
| 9<br>(木)                    | 広東めん(中華めん)      | 豚肉・いか                 | 人参・もやし・小松菜・ねぎ・きくらげ・生姜            | 中華めん・油・ごま油・でん粉               | 酒・みりん・しょうゆ・塩・こしょう            |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | 揚げにらまんじゅう(2)    | 豚肉・大豆                 | キャベツ・にら・ねぎ・にんにく・生姜・こんにゃく粉        | 米油・小麦粉・砂糖・大豆油                | しょうゆ・塩・みりん・こしょう              |
| れんこんサラダ                     |                 | キャベツ・きゅうり・人参・れんこん     | ノンエッグマヨネーズ・砂糖                    | しょうゆ・塩・酢・唐辛子                 |                              |
| 10<br>(金)                   | ミルクパン           | スキムミルク                |                                  | 小麦粉・砂糖・マーガリン                 | 塩                            |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | オムレツのデミグラスソースかけ | 鶏卵                    | 玉ねぎ                              | タピオカでん粉・砂糖・大豆油・菜種油・油         | 酢・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン     |
|                             | スパゲッティサラダ       | きはだまぐろ                | きゅうり・人参・玉ねぎ                      | スパゲッティ                       | 塩・イタリアンドレッシング                |
| 小松菜とソーセージのスープ               | ソーセージ           | 人参・玉ねぎ・小松菜・パセリ        | じゃがいも・油                          | 塩・こしょう                       |                              |
| 14<br>(火)                   | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | 豚肉のスタミナ焼き       | 豚肉                    | にんにく・生姜・玉ねぎ・にら                   | 砂糖・ごま油                       | 酒・しょうゆ・こしょう                  |
|                             | ごま酢和え           |                       | きゅうり・もやし・人参・キャベツ                 | いりごま・砂糖                      | 酢・しょうゆ                       |
|                             | 五目汁             | とり肉・油揚げ               | ごぼう・人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ              | 油                            | みそ                           |
| 15<br>(水)                   | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | とじ肉とさつまいもの甘辛揚げ  | とり肉                   | 生姜                               | でん粉・大豆油・さつまいも・砂糖             | しょうゆ・酒・みりん                   |
|                             | おひたし            |                       | 人参・キャベツ・もやし                      |                              | しょうゆ                         |
| 白菜のみそ汁                      |                 | 白菜・人参・ねぎ・小松菜・大根・えのきたけ |                                  | みそ                           |                              |
| 16<br>(木)                   | けんちんうどん(ソフトめん)  | とり肉・豆腐・油揚げ            | こんにゃく・人参・ねぎ・小松菜・大根               | ソフトめん・油                      | 酒・みりん・しょうゆ・塩                 |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | メンチカツ           | 豚肉・大豆                 | キャベツ                             | パン粉・砂糖・小麦粉・でん粉・大豆油・とうもろこしでん粉 | ケチャップ・塩・こしょう                 |
|                             | ごぼうサラダ          | きはだまぐろ                | ごぼう・人参・きゅうり・とうもろこし               | すりごま・ノンエッグマヨネーズ              | 塩・しょうゆ・みりん・唐辛子               |
| 17<br>(金)                   | ミニはちみつパン        | スキムミルク                |                                  | 小麦粉・砂糖・マーガリン・はちみつ            | 塩                            |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | スパゲッティ+ポリタン     | ソーセージ・寒天              | 人参・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・にんにく・トマト     | スパゲッティ・油・砂糖                  | ソース・ケチャップ・ワイン・塩・こしょう         |
|                             | 鮭の香草焼き          | 鮭・大豆                  | にんにく・パプリカ・パセリ                    | 油・パン粉・とうもろこし油・砂糖             | 塩・唐辛子・マスタード・ローズマリー           |
| ポテトサラダ                      | とり肉             | きゅうり・人参               | じゃがいも・ひまわり油・でん粉・砂糖・ノンエッグマヨネーズ    | 塩・酢・こしょう                     |                              |
| ～ 日 本 の 味 め ぐ り 「 埼 玉 県 」 ～ |                 |                       |                                  |                              |                              |
| 20<br>(月)                   | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | とじ肉とねぎの炒め物      | とり肉・寒天                | ねぎ・人参・生姜                         | 油・砂糖                         | 酒・みりん・しょうゆ                   |
|                             | 小松菜サラダ          |                       | 小松菜・キャベツ・もやし・きゅうり                | 油                            | 酢・塩・こしょう                     |
| 里いものどぼろ煮                    | 豚肉              | 大根・人参・こんにゃく・玉ねぎ・枝豆・生姜 | 里いも・油・砂糖・でん粉                     | 酒・しょうゆ・みりん                   |                              |
| 22<br>(水)                   | ごはん             |                       |                                  | 米                            |                              |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | ししゃもの南蛮漬(2)     | ししゃも(魚卵)              | ねぎ                               | でん粉・大豆油・砂糖                   | しょうゆ・酢・唐辛子                   |
|                             | にらともやしの和え物      |                       | にら・もやし・人参                        | ごま油                          | しょうゆ                         |
| 豚肉と大根の煮物                    | 豚肉・生揚げ          | 大根・人参・玉ねぎ・こんにゃく・枝豆・生姜 | 里いも・油・砂糖                         | しょうゆ                         |                              |
| 23<br>(木)                   | みそラーメン(中華めん)    | 豚肉                    | 人参・玉ねぎ・チンゲンサイ・にら・もやし・ねぎ・にんにく     | 中華めん・油・ごま油                   | みそラーメンスープ・しょうゆ・こしょう          |
|                             | 牛乳              | 牛乳                    |                                  |                              |                              |
|                             | 餃子(3)           | 豚肉・とり肉・大豆             | キャベツ・玉ねぎ・にら・生姜                   | でん粉・砂糖・小麦粉・大豆油               | しょうゆ・塩・こしょう・酢・みりん            |
|                             | キャベツとツナの和え物     | きはだまぐろ                | キャベツ・人参・きゅうり                     | 大豆油・砂糖・ごま油                   | 塩・酢・しょうゆ・こしょう                |

※食物アレルギーなどの対処が出来るよう、料理ごとに食材を明示していますのでご利用ください。  
より詳しい内容が知りたい方は、配合表をご覧ください。給食センターまでご連絡ください。  
※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | 鉄<br>mg | ビタミンA<br>μg | ビタミンB <sub>1</sub><br>mg | ビタミンB <sub>2</sub><br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|---------|-------------|--------------------------|--------------------------|-------------|------------|
| 平均栄養所要量 | 827           | 33.1       | 21.2    | 369         | 4.2     | 333         | 0.98                     | 0.70                     | 40          | 2.7        |
| 基準栄養所要量 | 830           | 34.2       | 23.0    | 450         | 4.5     | 300         | 0.50                     | 0.60                     | 35          | 2.5未満      |