

令和5年10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
2 (月)	ごはん			米	
	かんごくのり	のり		ごま油	塩
	牛乳	牛乳			
3 (火)	とうふのちゅうかに	とうふ・ぶた肉	しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ・ほししいたけ	油・さとう・でんぷん・ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	はるさめサラダ		きゅうり・キャベツ・こまつな・にんじん	はるさめ・さとう・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
	ココアパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩・ココア
4 (水)	ハンバーグのトマトソースかけ	とり肉・とうふ	にんじん・たまねぎ・トマト	ラード・パンこ・こむぎこ・でんぷん・油・さとう	酒・しょうゆ・塩・ケチャップ・ソース・こしょう
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ・にんにく・パセリ	じゃがいも・油	塩・こしょう
	コンソメスープ	とり肉	エリンギ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・セロリー・こまつな	油	塩・こしょう
5 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルどぼろ	だいず・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
6 (金)	もやしサラダ	きはだまぐろ	もやし・にんじん・キャベツ	油・さとう	酢・しょうゆ・塩
	いかだんごじる	すけそうたら・いか・だいず・わかめ	こまつな・ほししいたけ・にんじん・ねぎ・たけのこ	でんぷん・さとう・なたね油	しょうゆ・塩・酒
	みそラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・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
7 (土)	牛乳	牛乳			
	あげぎょうざ(2)	ぶた肉・とり肉・だいず	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・だいず油	酢・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
	かぶうあえ		キャベツ・こまつな・きゅうり・にんじん・しょうが	ごま油	しょうゆ・酢・とうがらし
☆ 秋 野 菜 使 用 献 立 ☆					
8 (日)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのごまだれかけ	さんま	しょうが	でんぷん・だいず油・さとう・すりごま	しょうゆ・みりん・酒
9 (月)	れんこんサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・れんこん	ひまわり油・でんぷん・さとう	塩・しょうゆ・酢・とうがらし
	こんさいじる		にんじん・だいこん・ほししいたけ・こまつな・ねぎ・ごぼう	さといも	塩・みりん・酒・しょうゆ
	こくとうパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン・たまごさとう	塩
10 (火)	牛乳	牛乳			
	ペンネのクリームに	とり肉・いんげんまめ・とう乳	はくさい・たまねぎ・にんじん・とうもろこし	マカロニ・じゃがいも・油・米こ	塩・こしょう
	こまつなサラダ	きはだまぐろ	こまつな・もやし・にんじん・きゅうり	だいず油・油	酢・塩・こしょう
11 (水)	りんごゼリー		りんご	さとう・水あめ	
	ポークカレーライス(ごはん)	ぶた肉	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト・ブルーベリー・りんご	米・じゃがいも・油	カレールウ(2種類)・ソース・ワイン
	牛乳	牛乳			
12 (木)	かんてんいりヘルシーサラダ	かまぼこ・かんてん	キャベツ・きゅうり・こまつな・にんじん・レモンかじゅう	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	みかん		みかん		
	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油あげ	にんじん・だいこん・えのきたけ・こまつな・ねぎ・ほししいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩
13 (金)	牛乳	牛乳			
	肉まん	ぶた肉・だいず	たまねぎ・たけのこ・しょうが・にんにく・しいたけ	こむぎこ・さとう・でんぷん・パンこ・ごま油・牛し	しょうゆ・塩・オイスターソース・こしょう・酒
	ごまマヨネーズサラダ		キャベツ・とうもろこし・にんじん・きゅうり	ノンエッグマヨネーズ・さとう・すりごま・いりごま	しょうゆ・こしょう
14 (土)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ピビンバ	ぶた肉	たけのこ・きりほしだいこん・しょうが・にんにく	さとう・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
15 (日)	ほうれんそうのナムル		キャベツ・ほうれんそう・もやし・にんじん	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
	ワンタンスープ	なると・とり肉	にんじん・ねぎ・こまつな・きくらげ・しょうが	ワンタン・ごま油	塩・酒・しょうゆ・こしょう
	☆ 第 一 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ☆				
16 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉とさつまいものあげに	とり肉	しょうが	さつまいも・でんぷん・だいず油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
17 (火)	けんきサラダ	ハム・くわわかめ・かつおぶし	キャベツ・きゅうり・にんじん・とうもろこし	油・さとう	酢・しょうゆ・塩・こしょう
	かぼちゃのみどしる	とうふ	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・こまつな・ねぎ・ほししいたけ		みそ
	☆ 世 界 の 料 理 ~ オ ラ ン ダ ~ ☆				
18 (水)	きりこみコッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
	牛乳	牛乳			
	やきソーセージ	ソーセージ			
19 (木)	スタンポット	ハム・とう乳	にんじん・たまねぎ・パセリ	じゃがいも・油	塩・こしょう
	トマトンスープ	とり肉	ねぎ・しょうが・こまつな・にんじん・たまねぎ・キャベツ・トマト・にんにく	パンこ・油	しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
20 (金)	牛乳	牛乳			
	ぶいみぞフライ	ぶり		さとう・水あめ・パンこ・こむぎこ・だいず油	みそ・塩こうじ・みりん・塩
	ごぼうサラダ	きはだまぐろ	ごぼう・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
21 (土)	みだくさんじる	ぶた肉・とうふ・こんぶ	にんじん・だいこん・こまつな・ねぎ	油・じゃがいも	みそ
	かんとんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉・イカ	にんじん・はくさい・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			
22 (日)	ポークシューマイ(2)	とり肉・ぶた肉・だいず	たまねぎ・しょうが	パンこ・でんぷん・さとう・水あめ・こむぎこ	しょうゆ・みりん・こしょう・塩・みそ
	ツナまめサラダ	だいず・きはだまぐろ	にんじん・きゅうり・キャベツ	だいず油・ノンエッグマヨネーズ	塩・しょうゆ・こしょう
	ごはん			米	
23 (月)	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん・しろたき・たまねぎ・ほししいたけ・えだまめ・しょうが	じゃがいも・油・さとう	しょうゆ・酒・みりん
	なっとう	なっとう			なっとうのたれ・からし
24 (火)	おかかあえ	かつおぶし	キャベツ・こまつな・にんじん・もやし		しょうゆ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
25 (水)	ぶた肉のしょうがやき	ぶた肉・かんてん	たまねぎ・にんにく・しょうが	さとう・油	しょうゆ・みりん・酒
	キャベツとチキンのあえもの	とり肉	キャベツ・にんじん・きゅうり	ひまわり油・でんぷん	塩・しそドレッシング
	わかめととうふのみどしる	わかめ・とうふ	ねぎ・こまつな・にんじん・えのきたけ	じゃがいも	みそ
26 (木)	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ・さとう・マーガリン	塩
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	水あめ・さとう	
	牛乳	牛乳			
27 (金)	チリビーンズ	いんげんまめ・ベーコン・ぶた肉	にんじん・たまねぎ・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・さとう	ケチャップ・ソース・チリパウダー・塩・ローリエ・こしょう
	マカロニサラダ	きはだまぐろ	きゅうり・こまつな・にんじん・とうもろこし	だいず油・マカロニ	塩・イタリアンドレッシング
	ごはん			米	
28 (土)	牛乳	牛乳			
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん・だいず油	しょうゆ・酒
	ひじきのサラダ	ひじき・きはだまぐろ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	油・さとう・ごま油	酒・塩・しょうゆ・酢・こしょう
29 (日)	とんじる	ぶた肉・とうふ	こまつな・こんにゃく・にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも	みそ
	カレーなんぼんうどん(ソフトめん)	ぶた肉・なると	にんじん・たまねぎ・ごぼう・こまつな・ねぎ	ソフトめん・油・でんぷん	しょうゆ・カレールウ・カレーこ・みりん・酒
	牛乳	牛乳			
30 (月)	きびなごカリカリフライ(2)	きびなご(ぎょうら)	しょうが	水あめ・さとう・じゃがいも・でんぷん・米こ・げんまいこ・油・なたね油・パーム油・だいず油	塩・みりん・こしょう
	ポテトサラダ	とり肉	きゅうり・にんじん	ひまわり油・でんぷん・じゃがいも・さとう・ノンエッグマヨネーズ	塩・酢・こしょう
	ごはん			米	
31 (火)	牛乳	牛乳			
	さんまのにつけ	さんま(ぎょうら)	しょうが	さとう	しょうゆ・酒・みりん
	きりほしだいこんのいために	とり肉・油あげ	きりほしだいこん・こんにゃく・にんじん・ほししいたけ	油・さとう	酒・みりん・しょうゆ
32 (水)	さつまいもじる		にんじん・だいこん・ごぼう・こまつな・ねぎ・えのきたけ	さつまいも・油	みそ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
33 (木)	さばのなんぼんづけ	さば	ねぎ	でんぷん・だいず油・さとう	しょうゆ・酢・とうがらし
	キャベツとにらのあえもの		キャベツ・にら・もやし・にんじん	さとう・ごま油	しょうゆ・酢
	けんちんじる	とうふ	こんにゃく・にんじん・こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ・ほししいたけ	さといも・油	しょうゆ・酒・みりん
34 (金)	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	さとう・だいず油・でんぷん・油	塩・酢・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・ワイン
35 (土)	キャベツサラダ		キャベツ・きゅうり・にんじん・あかパプリカ	油	酢・塩・こしょう
	ごめごとさつまいものシチュー	とり肉・とう乳・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・グリーンピース	さつまいも・油・米こ	塩・こしょう

※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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	食塩相当量 g
平均栄養所要量	663	26.3	18.3	354	3.5	310	0.75	0.63	37	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10月分予定献立表(中学校)

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
2 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	豚肉の生姜焼き	豚肉・寒天	玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・油	しょうゆ・みりん・酒
	キャベツとチキンの和え物	とり肉	キャベツ・人参・きゅうり	ひまわり油・でん粉	塩・しそドレッシング
3 (水)	わかめと豆腐のみそ汁	わかめ・豆腐	ねぎ・小松菜・人参・えのきたけ	じゃがいも	みそ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ぶいみどフライ	ぶひ		砂糖・水あめ・パン粉・小麦粉・大豆油	みそ・塩こうじ・みりん・塩
4 (木)	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
	実だくさん汁	豚肉・豆腐・昆布	人参・大根・小松菜・ねぎ	油・じゃがいも	みそ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
5 (金)	ハンバーグの和風ソースかけ	とり肉・豆腐	玉ねぎ・人参・ねぎ・えのきたけ	ラード・パン粉・小麦粉・砂糖・でん粉	酒・塩・しょうゆ・みりん
	ごま酢和え		人参・もやし・キャベツ	いりごま・砂糖	酢・しょうゆ
	じゃがいものみそ汁	油揚げ・豆腐	人参・大根・小松菜	じゃがいも	みそ
	広東めん(中華めん)	豚肉・イカ	人参・白菜・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
6 (土)	牛乳	牛乳			
	ポークシューマイ(3)	とり肉・豚肉・大豆	玉ねぎ・生姜	パン粉・でん粉・砂糖・粉あめ・小麦粉	しょうゆ・みりん・こしょう・塩・みそ
	ツナ豆サラダ	大豆・きはだまぐろ	人参・きゅうり・キャベツ	大豆油・ノンエッグマヨネーズ	塩・しょうゆ・こしょう
	コッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
7 (日)	ブルーベリージャム		ブルーベリー	水あめ・砂糖	
	牛乳	牛乳			
	チリビーンズ	いんげん豆・ベーコン・豚肉	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	クチャツツ・ソース・チリパウダー・塩・コショウ・コンソメ
	マカロニサラダ	きはだまぐろ	きゅうり・小松菜・人参・とうもろこし	大豆油・マカロニ	塩・イタリアンドレッシング
8 (月)	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
	ひじきのサラダ	ひじき・きはだまぐろ	きゅうり・キャベツ・とうもろこし	油・砂糖・ごま油	酒・塩・しょうゆ・酢・こしょう
9 (火)	豚汁	豚肉・豆腐	小松菜・こんにゃく・人参・大根・ごぼう・ねぎ	油・じゃがいも	みそ
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ピビンバ	豚肉	たけのこ・切干大根・生姜・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
10 (水)	ほうれん草のナムル		キャベツ・ほうれん草・もやし・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
	ワンタンスープ	なると・とり肉	人参・ねぎ・小松菜・きくらげ・生姜	ワンタン・ごま油	塩・酒・しょうゆ・こしょう
	カレー南蛮うどん(ソフトめん)	豚肉・なると	人参・玉ねぎ・ごぼう・小松菜・ねぎ	ソフトめん・油・でん粉	しょうゆ・カレールーウ・カレー粉・みりん・酒
	牛乳	牛乳			
11 (木)	きびなごかりかりフライ(3)	きびなご(魚卵)	生姜	水あめ・砂糖・じゃがいも・でん粉・米粉・小麦粉・油・菜種油・ごま油・大豆油	塩・みりん・こしょう
	ポテトサラダ	とり肉	きゅうり・人参	砂糖・パン粉・マヨネーズ	塩・酢・こしょう
	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			
12 (金)	オムレツのデミグラスソースかけ	卵	玉ねぎ	砂糖・大豆油・でん粉・油	塩・酢・オリーブオイル・クチャツツ・ソース・コンソメ
	キャベツサラダ		キャベツ・きゅうり・人参・赤パプリカ	油	酢・塩・こしょう
	米粉とさつまいものシチュー	とり肉・豆乳・いんげん豆	玉ねぎ・人参・とうもろこし・グリーンピース	さつまいも・油・米粉	塩・こしょう
	ごはん			米	
13 (土)	牛乳	牛乳			
	肉じゃが	豚肉	人参・しらたき・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆・生姜	じゃがいも・油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	納豆	納豆			納豆のたれ・辛子
	おかか和え	かつお節	キャベツ・小松菜・人参・もやし		しょうゆ
14 (日)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばの南蛮漬け	さば	ねぎ	でん粉・大豆油・砂糖	しょうゆ・酢・唐辛子
	キャベツとにらの和え物		キャベツ・にら・もやし・人参	砂糖・ごま油	しょうゆ・酢
15 (月)	けんちん汁	豆腐	こんにゃく・人参・小松菜・大根・ごぼう・ねぎ・干しいたけ	里いも・油	しょうゆ・酒・みりん
	ポークカレーライス(ごはん)	豚肉	人参・玉ねぎ・にんにく・生姜・トマト・プルーン・りんご	米・じゃがいも・油	カレールーウ(2種類)・ソース・ワイン・カレー粉
	牛乳	牛乳			
	寒天入りヘルシーサラダ	かまぼこ・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
16 (火)	みかん		みかん		
	みそラーメン(中華めん)	豚肉	人参・玉ねぎ・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			
	揚げ餃子(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	酢・みりん・しょうゆ・塩・こしょう
17 (水)	華風和え		キャベツ・小松菜・きゅうり・人参・生姜	ごま油	しょうゆ・酢・唐辛子
	★ 世界 の 料 理 ～ オ ラ ン ダ ～ ★				
	切り込みコッペパン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン	塩
	牛乳	牛乳			
18 (木)	焼きソーセージ	ソーセージ			
	スタンポット	ハム・豆乳	人参・玉ねぎ・パセリ	じゃがいも・油	塩・こしょう
	トマトゥンスープ	とり肉	ねぎ・生姜・小松菜・人参・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく	パン粉・油	しょうゆ・塩・こしょう
	★ 第 一 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★				
19 (金)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	とり肉とさつまいもの揚げ煮	とり肉	生姜	さつまいも・でん粉・大豆油・砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	元氣サラダ	ハム・まわかめ・かつお節	キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩・こしょう
20 (土)	かぼちゃのみそ汁	豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ		みそ
	★ 秋 野 菜 使 用 献 立 ★				
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
21 (日)	さんまのごまだれかけ	さんま	生姜	でん粉・大豆油・砂糖・すりごま	しょうゆ・みりん・酒
	れんこんサラダ	とり肉	キャベツ・きゅうり・人参・れんこん	ひまわり油・でん粉・砂糖	塩・しょうゆ・酢・唐辛子
	根菜汁		人参・大根・干しいたけ・小松菜・ねぎ・ごぼう	里いも	塩・みりん・酒・しょうゆ
	ごはん			米	
22 (月)	韓国のに	のり		ごま油	塩
	牛乳	牛乳			
	豆腐の中華煮	豆腐・豚肉	生姜・玉ねぎ・小松菜・大根・たけのこ・きくらげ・チナツツ菜・玉しいたけ	油・砂糖・でん粉・ごま油	酒・オイスターソース・しょうゆ・こしょう
	春雨サラダ		きゅうり・キャベツ・小松菜・人参	春雨・砂糖・ごま油	酢・しょうゆ・こしょう
23 (火)	きつねうどん(ソフトめん)	とり肉・油揚げ	人参・大根・えのきたけ・小松菜・ねぎ・干しいたけ	ソフトめん・油	しょうゆ・みりん・酒・塩
	牛乳	牛乳			
	肉まん	豚肉	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・生姜	小麦粉・砂糖・パン粉・でん粉・ごま油	しょうゆ・塩・こしょう
	ごまマヨネーズサラダ		キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり	ノンエッグマヨネーズ・砂糖・すりごま・いりごま	しょうゆ・こしょう
24 (水)	黒糖パン	スキムミルク		小麦粉・砂糖・マーガリン・たまごとう	塩
	牛乳	牛乳			
	パンネのクリーム煮	とり肉・いんげん豆・豆乳	白菜・玉ねぎ・人参・とうもろこし	マカロニ・じゃがいも・油・米粉	塩・こしょう
	小松菜サラダ	きはだまぐろ	小松菜・もやし・人参・きゅうり	大豆油・油	酢・塩・こしょう
25 (木)	りんごゼリー		りんご	砂糖・水あめ	
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	カラフルそば	大豆・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
26 (金)	もやしサラダ	きはだまぐろ	もやし・人参・キャベツ	油・砂糖	酢・しょうゆ・塩
	いか団子汁	すけそうたら・いか・大豆・わかめ	小松菜・干しいたけ・人参・ねぎ・たけのこ	でん粉・砂糖・菜種油	しょうゆ・塩・酒
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
27 (土)	さんまの煮つけ	さんま(魚卵)	生姜	砂糖	しょうゆ・酒・みりん
	切干大根の炒め煮	とり肉・油揚げ	切干大根・こんにゃく・人参・干しいたけ	油・砂糖	酒・みりん・しょうゆ
	さつまいも汁	豚肉	人参・大根・ごぼう・小松菜・ねぎ・えのきたけ	さつまいも・油	みそ・酒
	★ 秋 野 菜 使 用 献 立 ★				

※献立表に記載してある「卵」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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	食塩相当量 g
平均栄養所要量	834	31.8	21.1	385	4.5	359	0.96	0.70	43	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