




4月21日(金)	小 699 kcal 中 847 kcal	4月24日(月)	4月25日(火)	小 518 kcal 中 630 kcal	4月26日(水)	小 667 kcal 中 814 kcal																																																																																																																																																																		
きな粉パン 牛乳 ポトフ ココロサラダ		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>土曜参観振替 休日のため 給食なし</p>  </div>	たけのこご飯 牛乳 あじの塩焼き 三度豆のかつおあえ もずくのすまし汁	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">たけのこについて</p> <p>たけのこはカリウムやマンガンなどのミネラルや食物繊維が豊富に含まれている野菜です。</p> <p>春によく見かける円すい形のたけのこは、日本の竹林に多い「モウソウチク」という種類です。</p> <p>たけのこのやわらかい先端部分(姫皮)は酢の物や和え物に、穂先は炊き込みごはんに向いています。歯ごたえのある中央部分は煮物や炒め物など、幅広く使うことができます。</p>  </div>	コーンライス 牛乳 タンドリーチキン 米粉と豆乳のシチュー																																																																																																																																																																			
<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>小型パン</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>揚げ油</td><td>3g</td></tr> <tr><td>きな粉</td><td>5g</td></tr> <tr><td>上白糖</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>ポテトサラダ</td><td>30g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>25g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>6g</td></tr> <tr><td>ローリエ</td><td>0.01g</td></tr> <tr><td>水</td><td>50g</td></tr> <tr><td>チキンハム</td><td>10g</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>20g</td></tr> <tr><td>むぎ枝豆</td><td>20g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>20g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>ノンエッグマヨネーズ</td><td>10g</td></tr> </tbody> </table>	食材名		分量(g)		小型パン	1こ	揚げ油	3g	きな粉	5g	上白糖	5g	塩	0.1g	牛乳	1本	ポテトサラダ	30g	にんじん	15g	たまねぎ	40g	キャベツ	20g	じゃがいも	25g	塩	0.6g	こしょう	0.02g	チキンスープ	6g	ローリエ	0.01g	水	50g	チキンハム	10g	ホールコーン	20g	むぎ枝豆	20g	にんじん	20g	たまねぎ	0.1g	こしょう	0.02g	ノンエッグマヨネーズ	10g	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>65g</td></tr> <tr><td>生たけのこ(八幡産)</td><td>20g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>3g</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>8g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>あじ二塩</td><td>1切</td></tr> <tr><td>三度豆</td><td>30g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>2g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>系かつお</td><td>1g</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>20g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>太もやし</td><td>10g</td></tr> <tr><td>もずく</td><td>10g</td></tr> <tr><td>青ねぎ(八幡産)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td></tr> </tbody> </table>	食材名	分量(g)	米	65g	生たけのこ(八幡産)	20g	にんじん	3g	油揚げ	5g	鶏肉	8g	濃口しょうゆ	3g	薄口しょうゆ	2g	塩	0.2g	酒	2g	けずりぶし	0.5g	牛乳	1本	あじ二塩	1切	三度豆	30g	濃口しょうゆ	2g	さとう	0.5g	系かつお	1g	鶏肉	20g	にんじん	10g	太もやし	10g	もずく	10g	青ねぎ(八幡産)	5g	塩	0.5g	薄口しょうゆ	3g	けずりぶし	3g	水	100g	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>70g</td></tr> <tr><td>ホールコーン</td><td>15g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>1g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>パセリ</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>1切</td></tr> <tr><td>小学校 60g</td><td></td></tr> <tr><td>中学校 70g</td><td></td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>塩麴</td><td>3g</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>3g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>1.5g</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>2g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>新じゃがいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>ブロッコリー</td><td>15g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>豆乳</td><td>20g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.7g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>6g</td></tr> <tr><td>水</td><td>80g</td></tr> </tbody> </table>	食材名	分量(g)	米	70g	ホールコーン	15g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	1g	チキンスープ	10g	パセリ	0.03g	牛乳	1本	鶏肉	1切	小学校 60g		中学校 70g		塩	0.2g	こしょう	0.03g	おろしにんにく	0.3g	塩麴	3g	カレー粉	0.5g	トマトケチャップ	3g	さとう	1.5g	ウスターソース	2g	サラダ油	0.3g	鶏肉	30g	にんじん	10g	たまねぎ	40g	新じゃがいも	40g	ブロッコリー	15g	サラダ油	1g	豆乳	20g	米粉	4g	塩	0.7g	こしょう	0.03g	チキンスープ	6g
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																							
小型パン	1こ																																																																																																																																																																							
揚げ油	3g																																																																																																																																																																							
きな粉	5g																																																																																																																																																																							
上白糖	5g																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																							
牛乳	1本																																																																																																																																																																							
ポテトサラダ	30g																																																																																																																																																																							
にんじん	15g																																																																																																																																																																							
たまねぎ	40g																																																																																																																																																																							
キャベツ	20g																																																																																																																																																																							
じゃがいも	25g																																																																																																																																																																							
塩	0.6g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																							
チキンスープ	6g																																																																																																																																																																							
ローリエ	0.01g																																																																																																																																																																							
水	50g																																																																																																																																																																							
チキンハム	10g																																																																																																																																																																							
ホールコーン	20g																																																																																																																																																																							
むぎ枝豆	20g																																																																																																																																																																							
にんじん	20g																																																																																																																																																																							
たまねぎ	0.1g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																							
ノンエッグマヨネーズ	10g																																																																																																																																																																							
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																							
米	65g																																																																																																																																																																							
生たけのこ(八幡産)	20g																																																																																																																																																																							
にんじん	3g																																																																																																																																																																							
油揚げ	5g																																																																																																																																																																							
鶏肉	8g																																																																																																																																																																							
濃口しょうゆ	3g																																																																																																																																																																							
薄口しょうゆ	2g																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																							
酒	2g																																																																																																																																																																							
けずりぶし	0.5g																																																																																																																																																																							
牛乳	1本																																																																																																																																																																							
あじ二塩	1切																																																																																																																																																																							
三度豆	30g																																																																																																																																																																							
濃口しょうゆ	2g																																																																																																																																																																							
さとう	0.5g																																																																																																																																																																							
系かつお	1g																																																																																																																																																																							
鶏肉	20g																																																																																																																																																																							
にんじん	10g																																																																																																																																																																							
太もやし	10g																																																																																																																																																																							
もずく	10g																																																																																																																																																																							
青ねぎ(八幡産)	5g																																																																																																																																																																							
塩	0.5g																																																																																																																																																																							
薄口しょうゆ	3g																																																																																																																																																																							
けずりぶし	3g																																																																																																																																																																							
水	100g																																																																																																																																																																							
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																							
米	70g																																																																																																																																																																							
ホールコーン	15g																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																							
濃口しょうゆ	1g																																																																																																																																																																							
チキンスープ	10g																																																																																																																																																																							
パセリ	0.03g																																																																																																																																																																							
牛乳	1本																																																																																																																																																																							
鶏肉	1切																																																																																																																																																																							
小学校 60g																																																																																																																																																																								
中学校 70g																																																																																																																																																																								
塩	0.2g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																							
おろしにんにく	0.3g																																																																																																																																																																							
塩麴	3g																																																																																																																																																																							
カレー粉	0.5g																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	3g																																																																																																																																																																							
さとう	1.5g																																																																																																																																																																							
ウスターソース	2g																																																																																																																																																																							
サラダ油	0.3g																																																																																																																																																																							
鶏肉	30g																																																																																																																																																																							
にんじん	10g																																																																																																																																																																							
たまねぎ	40g																																																																																																																																																																							
新じゃがいも	40g																																																																																																																																																																							
ブロッコリー	15g																																																																																																																																																																							
サラダ油	1g																																																																																																																																																																							
豆乳	20g																																																																																																																																																																							
米粉	4g																																																																																																																																																																							
塩	0.7g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																							
チキンスープ	6g																																																																																																																																																																							
水	80g																																																																																																																																																																							
4月27日(木)	小 589 kcal 中 728 kcal	4月28日(金)	小 628 kcal 中 740 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>生徒1人1回当たりの学校給食摂取基準</p> <p>学校給食は、文部科学省により定められている摂取基準に沿って献立をたてています。</p> <table border="1"> <thead> <tr><th>区分</th><th>12~14歳</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>エネルギー</td><td>830kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>34g</td></tr> <tr><td>範囲</td><td>27~42g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>摂取エネルギーの20~30%</td></tr> <tr><td>ナトリウム(食塩相当量)</td><td>2.5g未満</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>450mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>4.5mg</td></tr> <tr><td>ビタミンA</td><td>300μgRAE</td></tr> <tr><td>ビタミンB1</td><td>0.6mg</td></tr> <tr><td>ビタミンB2</td><td>0.6mg</td></tr> <tr><td>ビタミンC</td><td>35mg</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>7g以上</td></tr> </tbody> </table> <p>学校給食摂取基準は、厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」と文部科学省が行う「児童・生徒の食生活等の実態調査」「食事状況調査」等の結果を勘案し、児童・生徒の健康の増進及び食育の推進を図るために望ましい栄養量を算出したものです。ご家庭でも朝・夕で適度な量をしっかり食べるよう心がけてください。</p>  </div>			区分	12~14歳	エネルギー	830kcal	たんぱく質	34g	範囲	27~42g	脂質	摂取エネルギーの20~30%	ナトリウム(食塩相当量)	2.5g未満	カルシウム	450mg	鉄	4.5mg	ビタミンA	300μgRAE	ビタミンB1	0.6mg	ビタミンB2	0.6mg	ビタミンC	35mg	食物繊維	7g以上																																																																																																																																								
区分	12~14歳																																																																																																																																																																							
エネルギー	830kcal																																																																																																																																																																							
たんぱく質	34g																																																																																																																																																																							
範囲	27~42g																																																																																																																																																																							
脂質	摂取エネルギーの20~30%																																																																																																																																																																							
ナトリウム(食塩相当量)	2.5g未満																																																																																																																																																																							
カルシウム	450mg																																																																																																																																																																							
鉄	4.5mg																																																																																																																																																																							
ビタミンA	300μgRAE																																																																																																																																																																							
ビタミンB1	0.6mg																																																																																																																																																																							
ビタミンB2	0.6mg																																																																																																																																																																							
ビタミンC	35mg																																																																																																																																																																							
食物繊維	7g以上																																																																																																																																																																							
ごはん 牛乳 チンジャオロース 中華スープ		コッペパン 牛乳 ハムと野菜のソテー ポークビーンズ																																																																																																																																																																						
<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>米</td><td>80g</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>牛肉</td><td>40g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.1g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>15g</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>10g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>おろしにんにく</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>酒</td><td>2g</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>2g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>オイスターソース</td><td>1g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>5g</td></tr> <tr><td>片栗粉</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>水</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>鶏肉</td><td>10g</td></tr> <tr><td>土しょうが</td><td>1g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>青ねぎ(八幡産)</td><td>5g</td></tr> <tr><td>太もやし</td><td>20g</td></tr> <tr><td>薄口しょうゆ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>けずりぶし</td><td>3g</td></tr> <tr><td>水</td><td>100g</td></tr> </tbody> </table>	食材名	分量(g)	米	80g	牛乳	1本	牛肉	40g	塩	0.1g	こしょう	0.03g	にんじん	15g	たけのこ	15g	ピーマン	10g	土しょうが	1g	おろしにんにく	0.5g	酒	2g	さとう	2g	濃口しょうゆ	5g	オイスターソース	1g	サラダ油	5g	片栗粉	0.5g	水	0.5g	鶏肉	10g	土しょうが	1g	にんじん	10g	たまねぎ	20g	青ねぎ(八幡産)	5g	太もやし	20g	薄口しょうゆ	4g	塩	0.3g	こしょう	0.02g	ごま油	0.5g	けずりぶし	3g	水	100g	<table border="1"> <thead> <tr><th>食材名</th><th>分量(g)</th></tr> </thead> <tbody> <tr><td>コッペパン</td><td>1こ</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>1本</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>8g</td></tr> <tr><td>キャベツ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>ポークハム</td><td>10g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>1g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.02g</td></tr> <tr><td>濃口しょうゆ</td><td>0.5g</td></tr> <tr><td>豚肉</td><td>30g</td></tr> <tr><td>大豆</td><td>15g</td></tr> <tr><td>じゃがいも</td><td>40g</td></tr> <tr><td>たまねぎ</td><td>40g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>15g</td></tr> <tr><td>三度豆</td><td>5g</td></tr> <tr><td>サラダ油</td><td>2g</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>トマトピューレ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.6g</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>0.03g</td></tr> <tr><td>チキンスープ</td><td>4g</td></tr> <tr><td>水</td><td>80g</td></tr> <tr><td>米粉</td><td>4g</td></tr> </tbody> </table>	食材名	分量(g)	コッペパン	1こ	牛乳	1本	にんじん	8g	キャベツ	40g	ポークハム	10g	サラダ油	1g	塩	0.2g	こしょう	0.02g	濃口しょうゆ	0.5g	豚肉	30g	大豆	15g	じゃがいも	40g	たまねぎ	40g	にんじん	15g	三度豆	5g	サラダ油	2g	トマトケチャップ	5g	トマトピューレ	10g	塩	0.6g	こしょう	0.03g	チキンスープ	4g	水	80g	米粉	4g																																																											
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																							
米	80g																																																																																																																																																																							
牛乳	1本																																																																																																																																																																							
牛肉	40g																																																																																																																																																																							
塩	0.1g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																							
にんじん	15g																																																																																																																																																																							
たけのこ	15g																																																																																																																																																																							
ピーマン	10g																																																																																																																																																																							
土しょうが	1g																																																																																																																																																																							
おろしにんにく	0.5g																																																																																																																																																																							
酒	2g																																																																																																																																																																							
さとう	2g																																																																																																																																																																							
濃口しょうゆ	5g																																																																																																																																																																							
オイスターソース	1g																																																																																																																																																																							
サラダ油	5g																																																																																																																																																																							
片栗粉	0.5g																																																																																																																																																																							
水	0.5g																																																																																																																																																																							
鶏肉	10g																																																																																																																																																																							
土しょうが	1g																																																																																																																																																																							
にんじん	10g																																																																																																																																																																							
たまねぎ	20g																																																																																																																																																																							
青ねぎ(八幡産)	5g																																																																																																																																																																							
太もやし	20g																																																																																																																																																																							
薄口しょうゆ	4g																																																																																																																																																																							
塩	0.3g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																							
ごま油	0.5g																																																																																																																																																																							
けずりぶし	3g																																																																																																																																																																							
水	100g																																																																																																																																																																							
食材名	分量(g)																																																																																																																																																																							
コッペパン	1こ																																																																																																																																																																							
牛乳	1本																																																																																																																																																																							
にんじん	8g																																																																																																																																																																							
キャベツ	40g																																																																																																																																																																							
ポークハム	10g																																																																																																																																																																							
サラダ油	1g																																																																																																																																																																							
塩	0.2g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02g																																																																																																																																																																							
濃口しょうゆ	0.5g																																																																																																																																																																							
豚肉	30g																																																																																																																																																																							
大豆	15g																																																																																																																																																																							
じゃがいも	40g																																																																																																																																																																							
たまねぎ	40g																																																																																																																																																																							
にんじん	15g																																																																																																																																																																							
三度豆	5g																																																																																																																																																																							
サラダ油	2g																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	5g																																																																																																																																																																							
トマトピューレ	10g																																																																																																																																																																							
塩	0.6g																																																																																																																																																																							
こしょう	0.03g																																																																																																																																																																							
チキンスープ	4g																																																																																																																																																																							
水	80g																																																																																																																																																																							
米粉	4g																																																																																																																																																																							

※ 中学生は表示より約1.2~1.3倍の分量です。
 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。
 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。