



日曜	こんだて名	主食品ごぼたろき						調味料など	給食 栄養価	小学 校(高)	中学校
		血や肉・骨を作る		からだの調子をよくする		熱や力に効る					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	添加物			
18木	主食・飲み物	煮ごはん	牛乳			米粒麦			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	736 21.3 22.4 2.4	786 22.4 24.5 2.5
	主菜	豆腐ナゲット(2個)	豆腐 豆乳 魚肉	にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし	砂糖 小麦粉 片栗粉	大豆油	食塩			
	副菜	福神漬和え		にんじん	大根 切干大根 きゅうり 福神漬			食塩			
	汁物	ポークカレー	豚肉	にんじん グリーンピース	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	大豆油 カレール ウ 米粉カレー ウ カレーフレーク	コンソメ ケチャップ 中濃ソース			
	その他	グレープフルーツ			グレープフルーツ						

食育の日「みんなで学ぼう!食育ピクトグラム」～バランスよく食べよう～

19金	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	711 32.1 17.7 1.7	734 37.3 18.6 1.8
	主菜	さばの塩焼き	さば					食塩			
	副菜	ひじきのサラダ		ひじき	にんじん	大根 きゅうり 枝豆		青しそドレッシング			
	汁物	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん	ごぼう キャベツ 長ねぎ こんにゃく しじみ汁	じゃがいも		かつお厚削りパック 酒 醤油			
	その他	ニューサマーオレンジ			ニューサマーオレンジ						

22月	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	776 30.9 20.7 3.4	824 32.7 21.1 3.7
	主菜	ししゃもの南蛮漬(2尾)	ししゃも		長ねぎ	砂糖 バン粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 ごま油	酢 醤油 食塩 とうがらし			
	副菜	フロッコーのごま和え		にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし	砂糖	(ごま)	ごま和えの素 醤油			
	汁物	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ	にんじん	白菜 長ねぎ しいたけ	うどん		かつお厚削りパック 酒 みりん 醤油 食塩			
	その他	豆乳プリン	豆乳			砂糖	水あめ				

23火	主食・飲み物	青割りコッパン	牛乳			小麦粉	ショートニング		エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	683 24.1 27.0 4.4	739 25.6 28.4 4.9
	主菜	ロング Weiner(トマトソース)	Weiner	トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム	砂糖 片栗粉 はちみつ	大豆油	ケチャップ 中濃ソース 食塩 チキンブイヨン トマトソース			
	副菜	かぼちゃサラダ		かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ	マカロニ		ノンエッグマヨネーズ 食塩 胡椒			
	汁物	野菜のスープ煮	ベーコン	にんじん 絹さや	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも		醤油 コンソメ 食塩 胡椒			
	その他	フルーツポンチ			みかん缶 バイン缶 もも缶 ナタデココ	砂糖					

24水	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	684 25.4 20.5 2.0	754 27.8 22.7 2.4
	主菜	千草焼き	卵 鶏肉	にんじん ほうれんそう	ごぼう 玉ねぎ しじみ たけのこ にんにく	砂糖 片栗粉	菜種油	かつお昆布だし 酢 醤油 みりん 食塩 胡椒			
	副菜	筑前煮	鶏肉 生揚げ	にんじん グリーンピース	ごぼう れんこん こんにゃく しじみ汁	砂糖	大豆油	酒 みりん 醤油 かつおだし			
	汁物	白玉スープ	ベーコン	にんじん	コンソメ 醤油 食塩 白菜 玉ねぎ しじみ	白玉餅		チキンブイヨン			
	その他	ミニトマト/納豆入りかけ	納豆	のり	ミニトマト にんじん かぼちゃ	砂糖		納豆入りかけ			

25木	主食・飲み物	わかめごはん	牛乳			砂糖		食塩	エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	626 24.6 17.8 2.1	716 29.0 20.7 2.4
	主菜	いわしメンチカツ	いわし たら 鶏肉 みそ	にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 砂糖 パン粉	大豆油	食塩			
	副菜	アスパラサラダ		にんじん アスパラガス	キャベツ とうもろこし もやし	砂糖	サラダ油	醤油			
	汁物	山菜のみそ汁	生揚げ みそ	にんじん	わらび ふき たけのこ 白菜			煮干しパック (いりこだし)			
	その他	オレンジ			オレンジ						

26金	主食・飲み物	煮ごはん	牛乳			米粒麦			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	701 26.5 17.3 2.8	746 28.1 17.8 2.9
	主菜	ビビンバ	豚肉		にんにく しょうが たけのこ わらび 玉ねぎ	砂糖	大豆油	醤油 トウバンジャン コチュジャン			
	副菜	わかめのナムル		にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま油	酢 醤油 食塩			
	汁物	ワンダンスープ	豚肉 なた	にんじん チンゲン菜	しいたけ	ワンタン 春雨		中華だし 醤油 食塩 酒			
	その他	おのゆめヨーグルト				ヨーグルト	砂糖				

29月	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	682 23.8 18.8 2.2	733 25.2 19.4 2.3
	主菜	あじ開きフライ	あじ			小麦粉 バン粉 片栗粉	植物油脂 大豆油	食塩 胡椒			
	副菜	れんこんサラダ		にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし		(ごま)	香りごまドレッシング 醤油			
	汁物	白菜と肉団子のスープ	鶏肉 団子	にんじん	白菜 たけのこ 長ねぎ しいたけ	春雨 じゃがいも		コンソメ 醤油 食塩 胡椒			
	その他	オレンジ			オレンジ						

30火	主食・飲み物	ごはん	牛乳						エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	710 29.0 22.6 2.9	761 31.2 23.2 3.2	
	主菜	あんかけ豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐	にんじん	玉ねぎ	砂糖 片栗粉 小麦粉 バン粉		醤油 みりん 食塩 酒 鶏がらスープの素				
	副菜	五目ひじき	油揚げ ちくわ	ひじき	にんじん	切干大根 こんにゃく 枝豆	砂糖	大豆油				かつおだし 醤油 みりん
	汁物	みそ汁	鶏肉 豆腐	にんじん	ごぼう キャベツ 長ねぎ しじみ			かつお厚削りパック 醤油 かつおだし 酒 みりん 食塩				
	その他	ミニトマト			ミニトマト							

31水	主食・飲み物	煮ごはん	牛乳			米粒麦			エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量 (g)	677 29.8 19.6 3.0	740 33.8 17.9 3.3	
	主菜	中華丼の具	豚肉 いか えび うずらの卵	にんじん グリーンピース	白菜 たけのこ	片栗粉	ごま油	酒 チキンブイヨン 中華だし オイスターソース 醤油 食塩				
	副菜	切干大根サラダ		にんじん	キャベツ 切干大根 きゅうり		砂糖	ごま油				酢 醤油
	汁物	じゃがいもと生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	絹さや	大根	じゃがいも		煮干しパック (いりこだし)				
	その他	ミニモンペリ/カレーパッシュ(中)		かたくちい わし	レモン果汁	砂糖	水あめ	カレーパッシュ(中)				

**食育の日** 令和5年度テーマ  
**みんなで学ぼう!食育ピクトグラム**

毎月19日は「食育の日」です。「食育の日」は様々な「食経験」を通じて「食」に関する理解と関心を高める日です。令和5年度のテーマは、『みんなで学ぼう!食育ピクトグラム』です。毎月食育ピクトグラムのテーマに合ったメニューを給食として提供します。

**「バランスよく食べよう」**



今月のテーマは「バランスよく食べよう」です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。給食はバランスの良い食事の例になります。食事をするときは給食を思い出してバランスを意識してみてください。

1ヶ月平均

エネルギー (Kcal) 685 745  
たんぱく質(g) 25.9 28.4  
脂質(g) 19.6 20.7  
食塩相当量(g) 2.5 2.8