



中村第一中学校

日	曜	献立	主 な 材 料 名						エネルギー(kcal)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		たんぱく質(g)
			(たんぱく質)	(カルシウム)	(カロテン)	(ビタミンC・カロテン)	(炭水化物)	(脂質)	脂質(g)
								カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草和え 玉ねぎのみそ汁	豚肉 いか 油揚げ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし	ごはん さとう じゃがいも	ごま	782 32.5 23.9 326 2.5
18	火	やまとうほふ献立 たこめし 牛乳 小松菜のサラダ 豚汁	たこ 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	チーズ 牛乳	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ きゅうり 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	油	728 29.3 17.2 381 3.0
19	水	五目うどん (ソフトメン) 牛乳 いんげんのかき揚げ ヨーグルト	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ	ヨーグルト 牛乳	にんじん こまつな いんげん	しいたけ 長ねぎ たまねぎ	ソフトメン 小麦粉	油	855 34.0 21.9 436 3.0
20	木	ココア揚げパン (コッペパン) 牛乳 ツナサラダ オニオンスープ	ツナ ベーコン	スキムミルク 牛乳	にんじん	リーフレタス きゅうり たまねぎ キャベツ えのきだけ	コッペパン ココア さとう	油 ドレッシング バター	748 25.4 28.5 360 2.7
21	金	麦ごはん のりつくだ煮 牛乳 鮭のごましょうゆ焼き 小松菜とエリンギのソテー 生揚げのみそ汁	鮭 ハム 生揚げ みそ	のり 牛乳	こまつな にんじん	キャベツ エリンギ コーン 大根 たまねぎ	ごはん 大麦	ごま 油	761 37.3 18.8 425 2.8
24	月	ドライカレー (麦ごはん) 牛乳 ひじきのサラダ	豚ひき肉 大豆ミート レンズ豆 ハム	チーズ ひじき 牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ しょうが にんにく キャベツ	ごはん 大麦	油 バター カレールウ ドレッシング	807 29.0 24.1 360 2.6
25	火	焼豚のチャーハン 牛乳 ごまネーズ和え 水ぎょうざスープ	焼豚 豚ひき肉 卵	牛乳	にんじん にら	しいたけ たまねぎ たけのこもやししょうが 長ねぎ きゅうり グリーンピース きくらげ ごぼう キャベツ	ごはん ぎょうざの皮	ごま油 マヨネーズ ごま	746 23.1 24.1 285 2.4
26	水	ジャージャーメン (中華ソフトメン) 牛乳 中華スープ	豚ひき肉 大豆ミート みそ なると 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	にんにくしょうが たまねぎ もやし たけのこ きくらげ しいたけ きゅうり	中華ソフトメン さとう でんぷん	油 ごま油	798 36.1 19.0 355 2.9
27	木	カルシウムアップ献立 コッペパン パテキャラメル 牛乳 めひかりのマリネ(2) ミネストローネ	めひかり ベーコン ひよこ豆	牛乳	パプリカ にんじん トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ セロリ にんにく	コッペパン パテキャラメル でんぷん さとう じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	823 35.4 24.6 561 2.7
28	金	お弁当チャレンジデー 忘れずに持てきましょう。							

※材料その他の都合により献立が変わることがあります。

給食平均栄養価	エネルギー：780Kcal	たんぱく質：31.4g	脂質：21.6g	カルシウム：372mg	食塩相当量：2.7g
学校給食摂取基準	エネルギー：800Kcal	たんぱく質：30.0g	脂質：22.2g	カルシウム：450mg	食塩相当量：2.5g未満