



※中学校は1.3倍の量です。

日・曜日	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのさいりょう			調味料	アレルギー	小学校	中学校	
			黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
8月	ごはん 牛乳	ハヤシライス (かいそうサラダ)	あぶら0.5 ごむぎ7.5 バター6.5 (サラダ0.6 さとう0.8)	とりにく20 チーズ3 (ハム5 かいそうミックス0.5)	たまねぎ50 にんじん10 しめじ5 エリンギ5 トマトピューレ5 グリーンピース7 にんにく0.3 (だいこん30 きゅうり20 にんじん5)	ガラ10 みず75 ケチャップ10 デミグラスソース5 しお0.5 ソース3.2 こしょう0.04 あかワイン1 こいくち1.5 (す2.6 うすくち2.17 しお0.12 こしょう0.02)	牛乳(乳) 乳	696 18.6 26.1 2.3	885 22.5 31.6 2.9	
9月	コッペパン 牛乳	ごもくうどん (こまつなと ちくわのあえもの)	うどん60 (さとう1)	とりにく20 かまぼこ5 (ちくわ5)	にんじん5 はくさい15 ごぼう8 しいたけ1 ねぎ3 (こまつな30 にんじん5 もやし30)	かつおぶし1.5 みず95 しお0.25 うすくち5.1 みりん1 さけ0.8 (うすくち1.5 こいくち1.5)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) もやし	561 24.3 16.0 2.8	698 29.8 18.7 3.6	
12月	ごはん 牛乳	ぎりぼしだいこんの ために (ごまみそする) のべおかけゆきゅうしょく 延岡中給食なし	あぶら0.5 さとう2.1 (さとも20 ごま3 ねりごま0.6)	ぶたにく17 あぶらあげ3 (とうふ20 みそ11)	ぎりぼしだいこん5 しいたけ1 にんじん7 こんにゃく15 いんげん5 (きゃべつ25 にんじん5 こまつな10)	こいくち2.9 うすくち1.35 さけ0.5 (いりこ1.1 みず102)	牛乳(乳)	589 20.8 16.0 2.2	745 25.3 18.5 2.8	
13日	バーガーパン 牛乳	フィッシュバーガー 「そえやさい」 (キャロットポターージュ)	あぶら6 (じゃがいも25 あぶら0.5 コーンスターチ2)	フィッシュポーション60 タルタルソース8 (とりにく8 ぎゅうにゅう20)	「きゃべつ28」 (にんじん30 たまねぎ20 クリームコーンかん15 アスパラ8 しめじ5)	「うすくち1」 (みず70 かつおぶし1.5 しろワイン1 うすくち2.5 しお0.52 こしょう0.03)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚 卵	705 29.6 26.8 2.8	847 34.0 31.0 3.7	
14日	ごはん 牛乳	ちくぜんに 福岡県補土料理 (なののはなあえ)	さとも22 あぶら0.5 さとう2 (さとう0.5)	とりにく20 あつあげ15 ちくわ8	ごぼう8 れんこん15 しいたけ1 にんじん10 いんげん7 こんにゃく15 たけのこ8 (なののはな25 きゃべつ30 にんじん5 コーン5)	さけ1 うすくち2 こいくち2 みりん0.5 みず8 (うすくち2.8)	牛乳(乳)	565 20.8 13.2 1.4	714 25.4 14.9 1.8	
15日	ごはん 牛乳	おやこどん (マヨネーズあえ) ほうさいしゅう わんせつしゅう 方財小1年給食開始	あぶら0.5 さとう1.2 でんぶん1.5 (マヨネーズ8)	とりにく25 たまご30 (かにかま5)	たまねぎ35 にんじん10 しいたけ1 ねぎ3 (こまつな25 だいこん30 にんじん7)	かつおぶし0.7 みず70 こいくち4.6 うすくち1 さけ1 みりん1.5 (しお0.18 こしょう0.02 うすくち0.4)	牛乳(乳) 卵	630 22.3 21.2 1.7	799 27.4 25.3 2.2	
16日	コッペパン 牛乳	チリコンカン (ビタミンAサラダ)	じゃがいも45 さとう0.7 あぶら0.5 (ごまあぶら0.5 さとう0.5)	だいたず20 ぶたにく15 ウインナー5 (ツナ5)	たまねぎ30 にんじん10 あおまめ8 にんにく0.4 (ブロッコリー15 ほうれんそう25 にんじん10)	しお0.3 チリソース3.5 こしょう0.04 ケチャップ4.5 みず30 ソース1.5 こいくち1.2 あかワイン1.3 (す2.2 うすくち1.94 しお0.1 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚	663 30.8 22.8 2.7	831 38.3 27.4 3.5	
19日	ごはん 牛乳	たこやきふう あげもの (ごもくスープ) のべおかけゆきゅうしょく 延岡中給食なし	ごむぎ18 あぶら8 マヨネーズ4 さとう1.2 (はるさめ5 ごまあぶら0.8)	たこ8 いか5 ちくわ10 たまご5 あおりのり0.3 かつおぶし0.3 (とりにく10)	きゃべつ25 にんじん10 (にんじん5 たまねぎ20 しめじ10 チンゲンサイ10)	しお0.3 ケチャップ6.4 ソース2.4 かつおぶし0.5 (いりこ1.1 みず125 しお0.3 こしょう0.04 うすくち3.8 さけ0.8)	牛乳(乳) たこ いか 卵 魚	700 22.6 21.7 2.2	890 27.7 25.9 2.8	
20日	コッペパン 牛乳	まめまめポトフ (マカロニサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも25 いんげんまめ10 (マカロニ8 マヨネーズ9)	とりにく20 ウインナー10 にだいたず15 (ハム5)	たまねぎ20 にんじん8 ブロッコリー15 (コーン7 きゅうり25 にんじん7)	ガラ10 みず70 うすくち1.6 しろワイン1 しお0.45 こしょう0.03 (しお0.22 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	676 25.8 27.9 2.7	847 31.8 34.1 3.6	
21日	ごはん 牛乳	さわらの さいきょうやき 「そえやさい」 (わかたけじる)	「さとう0.5 ごま0.5」 (さとも20)	とりにく25 わかめ0.5 (とうふ25 わかめ0.5)	「ほうれんそう35 にんじん3」 (たけのこ18 にんじん5 こまつな10)	「うすくち1.3」 (いりこ1.1 みず112 うすくち3.65 さけ1 しお0.32)	牛乳(乳) 魚	559 23.7 13.8 1.7	672 26.8 14.5 2.1	
22日	ごはん 牛乳	ポークカレー (フルーツカクテル) ひがしやまきゅうしょく 東小1年給食開始	じゃがいも35 あぶら1 バター6.5 ごむぎ7.5 (ライスゼリー30 さとう0.7)	ぶたにく35 チーズ2	にんじん10 たまねぎ35 グリーンピース5 リンゴピューレ4 にんにく0.3 しょうが0.3 (みかんかん15 パインかん15 ももかん15)	ガラ10 みず85 カレーこ0.4 チャップネ1.5 ソース0.8 こいくち1.76 しお0.5 ケチャップ5.5 あかワイン1 (あかワイン1.3)	牛乳(乳) 乳	700 20.9 18.9 1.3	890 25.5 22.3 1.6	
23日	コッペパン 牛乳	はるきゃべつと ベーコンのスパゲティ (ブロッコリーの サラダ)	スパゲティ28 あぶら0.5 バター2 (あぶら1.3 さとう0.6)	ベーコン10 なまクリーム2 ぎゅうにゅう20 チーズ2 (ちりめん2)	きゃべつ30 たまねぎ25 にんじん8 しめじ5 エリンギ5 (ブロッコリー25 もやし15 にんじん5 きゅうり15)	しろワイン0.5 うすくち2.5 ガラ10 みず75 しお0.8 こしょう0.05 (しお0.12 こしょう0.02 す2.5 うすくち2.3)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳 もやし 魚	662 24.6 23.2 2.8	830 30.3 28.0 3.9	
26日	ごはん 牛乳	かつおフライ 「そえやさい」 (とうふとわかめの みそする)	あぶら6 (さとも20)	かつおフライ40 (とうふ20 あぶらあげ3 わかめ0.5 みそ11)	「きゃべつ27 にんじん3 ゆかり0.14」 (たまねぎ10 にんじん5 こまつな10)	「うすくち1」 (いりこ1.1 みず110)	牛乳(乳) 魚	602 22.9 17.0 1.8	760 27.8 19.8 2.3	
27日	コッペパン 牛乳	コーンシチュー (フレンチサラダ)	じゃがいも35 あぶら0.5 ごむぎ6.5 パター6.5 (さとう0.6 あぶら0.7)	とりにく20 チーズ1.5 ぎゅうにゅう30 (ハム5)	たまねぎ20 にんじん15 クリームコーンかん10 コーン5 あおまめ5 (きゃべつ35 きゅうり20 にんじん5)	しお1 こしょう0.08 しろワイン1 ガラ10 うすくち1 みず73.8 (す2 うすくち1.8 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 乳	632 24.1 22.6 3.1	791 29.6 27.2 4.0	
28日	ごはん 牛乳	チキンライス (ふわふわスープ)	あぶら0.5 バター0.7 (じゃがいも25 パンこ3)	とりにく20 (たまご20 チーズ3)	にんにく0.2 にんじん10 たまねぎ30 エリンギ13 グリーンピース5 (はくさい20 にんじん5 えのき8 パセリ0.4)	ケチャップ15 ソース0.88 こいくち0.62 しお0.3 こしょう0.03 あかワイン0.5 (ガラ10 みず95 しろワイン0.8 うすくち3.2 しお0.3 こしょう0.03)	牛乳(乳) 乳 卵	588 21.5 13.6 2.0	745 26.3 15.4 2.5	
29日	<p style="text-align: center;">昭和の日</p>									
30日	あげパン 牛乳	【あげパン】 にくだんごスープ (ドレッシングサラダ) 東小給食なし	【あぶら5 さとう10】 マロニー5	【きなこと12】 にくだんご24 (とりささみ5)	たまねぎ10 きゃべつ20 しめじ8 にんじん5 こまつな10 しょうが0.25 (ブロッコリー35 きゅうり20 にんじん5)	【しお0.2】 かつおぶし1 みず105 しろワイン1 しお0.2 しょうが0.25 こしょう0.02 うすくち4 (イタリアンドレッシング8)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	632 25.6 24.6 2.8	780 31.3 29.6 3.6	

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。

ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また給食は、食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いいたします。



みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

主食
おもにごはんで、パンやめんもあります。主に炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。

副食(おかず)など
魚や肉、野菜、海藻、きのこ、まめなど、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理です。タンパク質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

牛乳
成長に必要なタンパク質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。

現在の栄養バランスを考えた食生活は、未来の健康な体を作ることにつながります