

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)	Kcal

### ① 献立名に注目

**【料理名から想像をふくらませよう!】**

- ★どんな食材が使われているの?
- ★どんな調理法なの?

考えていると、給食の時間がワクワクしてきます。食べる前に料理をイメージすることで、「食わず嫌い」を予防します。

### ② 使用食材に注目

【主な栄養】  
●たんぱく

【主な栄養】  
●炭水化物  
●脂質

【主な栄養】  
●ビタミン  
●ミネラル

**【多種類の食材から、様々な栄養素を体に取り入れよう!】**

食品それぞれに違う栄養素が含まれます。バランスよく食べるということは、色々な食品を食べるということ

### ③ 栄養に注目

**【中学生に必要な1食の栄養量】**

基準の栄養量  
エネルギー 830kcal  
たんぱく質 27~40g  
食塩 2.5g

## 献立表の注目ポイント

健康な体をつくる近道は 給食をしっかり食べることです!

日曜	献立名		使用材料名			エネルギー	たん白質	
	主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの(1・2群)	熱や力になるもの(5・6群)	体の調子を整えるもの(3・4群)	Kcal	g
10月	ごはん	牛乳	照り焼きチキン ツナコーンサラダ 春野菜のみそ汁 いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ 厚揚げ みそ 大豆	米 砂糖 米油	しょうが ほうれん草 もやし きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ スナッペンとう いちご	775	32.2
11火	麦ごはん	牛乳	セルフのツナビビンバ 中華コーンスープ	牛乳 ツナ 大豆 卵	米 大麦 ごま油 砂糖 ごま でんぷん	にんにく しょうが しらたき 切干大根 にんじん ほうれん草 もやし 玉ねぎ キャベツ クリームコーン コーン 長ねぎ	744	27.3
12水	麦ごはん	牛乳	ポークエッグカレー こんにゃくと海藻のサラダ	牛乳 豚肉 うずら卵 大豆 茎わかめ わかめ かまぼこ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ サラダこんにゃく	837	25.9
13木	ごはん	牛乳	手作り鶏つくね 昆布あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 ひじき みそ 昆布 わかめ 油揚げ 大豆	米 パン粉 でんぷん ごま油 ごま	玉ねぎ 葉ねぎ えのきたけ しょうが にんじん もやし キャベツ ほうれん草 コーン 大根 長ねぎ	730	28.6
14金	ごはん	牛乳	さけの春色焼き ほうれん草のごま和え 鶏野菜みそ汁	牛乳 鮭 鶏肉 厚揚げ みそ 大豆	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	にんじん ほうれん草 切干大根 もやし キャベツ しらたき 長ねぎ	787	33.3
17月	ごはん	牛乳	ちくわのマヨコーン焼き のり酢和え にくじゃが	牛乳 ちくわ ツナ のり 豚肉	米 ノエッグマヨネーズ 米粉 砂糖 ごま じゃがいも 米油	クリームコーン もやし ほうれん草 コーン レモン汁 にんじん 玉ねぎ しらたき さやいんげん	792	28.7
18火	お花見満開ごはん	牛乳	【お花見 ふるさと献立】 さわらの塩こうじ焼き 春野菜のごまマヨネーズ和え 花より団子のっぺい汁 さくらゼリー	わかめ 卵 牛乳 さわら かまぼこ	米 大麦 米油 でんぷん ごま ノンエッグマヨネーズ 砂糖 水あめ	しょうが にんにく 冬菜 キャベツ もやし コーン にんじん かぶ 干しいたけ たけのこ こんにゃく さやえんどう さくらんぼ レモン汁	853	30.4
19水	ごはん	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 いそ漬け もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 高野豆腐 わかめ 厚揚げ みそ 大豆	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	長ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ 玉ねぎ もやし	797	28.0
20木	ゆでうどん	牛乳	かきたまうどん汁 青のりポテト 風味和え	牛乳 豚肉 卵 油揚げ なると 昆布 青のり	ゆでうどん じゃがいも 米油 ごま油 ごま	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 山菜 長ねぎ きゅうり キャベツ もやし しょうが 赤しそ	793	29.6
21金	アップル米粉パン	牛乳	星オムレツ ひじきのマヨサラダ 春野菜とチキンのシチュー	牛乳 卵 ひじき 鶏肉 白いんげん豆	こめ粉パン 砂糖 米油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉	りんご もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ かぶ かぶの葉 とう菜	807	32.2
24月	ごはん	牛乳	かれい竜田のレモンソース 青大豆のなめたけ和え にらたまみそ汁	牛乳 カレイ 青大豆 豆腐 卵 みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが レモン汁 ほうれん草 もやし なめたけ にんじん 玉ねぎ にら	764	30.9
25火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ もずくのチャブチェ マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 かまぼこ もずく 豚肉 大豆 豆腐 みそ	米 ラード 小麦粉 大豆油 でんぷん ごま油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんじん 小松菜 にんにく 長ねぎ 干しいたけ えのきたけ メンマ	836	34.0
26水	かやくごはん	牛乳	【食育の日献立：大阪府】 厚揚げのお好み焼き風 小松菜のたいたん 肉すい	油揚げ 牛乳 厚揚げ かつお節 青のり ちくわ 豚肉 豆腐 昆布	米 大麦 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく 切干大根 小松菜 えのきたけ 白菜 葉ねぎ	731	26.3
27木	ソフト麺	牛乳	ビーンズミートソース わかめとこんにゃくのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 大豆 わかめ ヨーグルト	ソフトめん 米油 米粉のハヤシルウ 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ サラダこんにゃく コーン	843	37.3
28金	黒糖コッペパン	牛乳	焼きキャベツメンチカツ おからポテトサラダ 塩こうじスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 おから ツナ うずら卵 かまぼこ	コッペパン 黒砂糖 ラード でんぷん 米油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ きゅうり もやし にんじん えのきたけ コーン 長ねぎ ほうれん草	827	30.6

一食平均エネルギー：794 Kcal

たんぱく質：30.4 g

脂質：20.9 g

食塩：2.5 g

感染症の流行や食材の納入状況により急遽献立が変更になる場合があります

1年間  
よろしく  
お願いします

板倉中学校の給食は、柿屋商店が調理業務を行います。  
5名の調理員が、学校給食衛生管理基準に基づき、安全・安心な給食提供を行います。  
子どもたちの健やかな学校生活や、心身の健全な成長を、食の面から支えていきます。