

中学校給食使用食材と栄養価

一人分

ジャンバラヤ		チキンのトマトソース（肉）		ポテトフライ		ほうれん草とツナのサラダ		とうもろこしと春雨のスープ	
米	90 g	鶏もも肉	60 g	じゃがいも	40 g	ほうれん草	15 g	鶏こま肉	20 g
カレー粉	0.3 g	酒	2 g	でんぷん	2 g	もやし	15 g	クリームコーン	40 g
水	99 g	塩	0.1 g	地粉	2 g	大豆	2 g	ホールコーン	10 g
ベーコン	10 g	こしょう	0.01 g	こしょう	0.01 g	ツナフレーク	3 g	春雨	5 g
たまねぎ	20 g	でんぷん	1 g	揚げ油	1 g	たまねぎ	3 g	ちんげん菜	10 g
マッシュルーム	10 g	米粉	3 g	塩	0.2 g	米酢	2 g	塩	0.8 g
にんじん	5 g	揚げ油	2 g	フルーツ白玉		油	1 g	こしょう	0.01 g
ピーマン	3 g	チキンのトマトソース（ソース）		白玉だんご	20 g	しょうゆ	1 g	しょうゆ	0.5 g
塩	0.7 g	ホールトマト	15 g	みかん缶	10 g	砂糖	0.2 g	でんぷん	0.5 g
こしょう	0.01 g	ケチャップ	5 g	黄桃缶	10 g	塩	0.2 g	花かつお	2 g
カレー粉	0.4 g	たまねぎ	15 g					水	120 g
油	1 g	にんにく	0.4 g						
ケチャップ	1 g	オリーブ油	0.8 g						
ぎゅうにゅう		塩	0.2 g						
牛乳	200 ml	こしょう	0.01 g						
		中濃ソース	0.5 g						



栄養量(中学校)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビ タ ミ ン				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
951 kcal	34.6 g	31.1 g	274 mg	113 mg	3.1 mg	3.7 mg	229 μg	0.44 mg	0.60 mg	38 mg	3.4 g	8.2 g



小学校給食使用食材と栄養価

高学年（5. 6年生）一人分

わかめごはん		お魚メンチカツ		昆布野菜		豚汁		《特別メニュー》	
米	75 g	タラすり身	25 g	かぶ	25 g	豚肉	15 g	牛乳寒天ブルーベリーソース	
水	80 g	鶏ひき肉	25 g	はくさい	20 g	豆腐	35 g	牛乳	30 g
炊き込みわかめ	2.5 g	キャベツ	25 g	きゅうり	10 g	さといも	35 g	生クリーム	8 g
白ごま	1 g	たまねぎ	25 g	にんじん	4 g	しめじ	15 g	粉寒天	0.4 g
ぎゅうにゅう		天塩	0.25 g	塩昆布	1.8 g	にんじん	10 g	三温糖	6 g
牛乳	200 ml	生パン粉	7 g			長ねぎ	15 g	水	30 g
		天塩	0.36 g			ごぼう	15 g	110ccカップ	1 個
		こしょう	0.01 g			だいこん	20 g	ブルーベリー	15 g
		カレー粉	0.36 g			こんにやく	15 g	三温糖	2.5 g
		純米酒	0.6 g			赤みそ	12 g	レモン汁	0.5 g
		でん粉	1.2 g			花かつお	2 g		
		小麦粉	4 g			水	135 g		
		水	6 g						
		生パン粉	15 g						
		揚げ油	8 g						
		ケチャップソース							
		ケチャップ	8 g						
		中濃ソース	8 g						

★《特別メニュー》に使用しているブルーベリーは「こくベジ」です。
★下記の栄養量には《特別メニュー》は含まれていません。

栄養量(小学校)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビ タ ミ ン				塩分	食物繊維
							A	B1	B2	C		
673 kcal	28.9 g	22.5 g	372 mg	120 mg	3.1 mg	3.1 mg	195 μg	0.37 mg	0.46 mg	26 mg	3.6 g	6.8 g

