

令和6年5月分

学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合
教育委員会事務局
藤井寺市柏原市学校給食会

給食目標

よい食べ方をしよう



よい姿勢で
食べよう



お碗を持って
食べよう

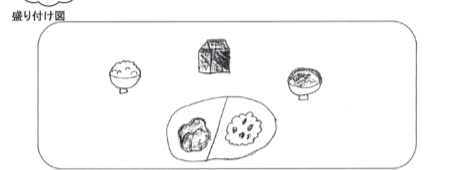


同じ物ばかり食べない
ようにしましょう

レシピチャレンジ レシピャレ!!

ふじいでらし かしわらし ちゅう
藤井寺市と柏原市の中
がくせい こんだて かが
学生が献立を考えました。
こんだつ さくねんど おうぼ
今日は、昨年度に応募し
てくれたなかから堅下南中
がっこう せいと こんだて
学校の生徒の献立を採り
い 入れていきます。

31日 堅下南中学校2年 S・Nさん
盛り付け例



メニューの紹介(PRポイントや献立を考えたい理由)
今まであまり出てこなかったしょうがが、焼きたてメニューに
いれてみました。あと自分がかき揚げポテトサラダも入
れてみました。色は下手ですが、学校で食べて絶対におい
しいと思います。給食センターの皆さんにもメニューを提案つ
けていただいてありがとうございます。

水		木		金	
ごはん こめ 70 黄	牛乳 1本 赤	ごはん こめ 45 黄 もちごめ 25 黄 あぶらあげ 8 赤 しんたけのこ 20 赤 にんじん 15 赤 けずりぶし 3.2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しょうゆ 5 赤 みりん 1.2 赤 さとう 0.6 黄 さけ 0.5 赤 しお 0.3 赤	牛乳 1本 赤	ごはん こめ 63 黄 おむぎ 7 黄	牛乳 1本 赤
まぐろカツ まぐろカツ 1こ 赤 あぶら 3 黄	ぶたにくとやさいのいために ぶたにく 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 しょうゆ 2 黄 さけ 0.7 黄 でんぶん 0.3 黄 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤	おろしポンずのハンバーグ ポークチキンバーグ 1こ 赤 だいこん 5 赤 けずりぶし 3 赤 ポンプ 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄	チンゲンサイのごまあえ しろごま 0.3 黄 キャベツ 20 赤 チンゲンサイ 10 赤 けずりぶし 1.8 赤 しょうゆ 1.2 赤 みりん 1.2 赤 ゆでしお 1.2 赤		
エネルギー kcal 638	たんぱく質 g 28.8	脂質 g 20.5	648	22.0	20.1

まぐろカツ

まぐろには、たくさんの種類がありますが、今日のまぐろカツは「びんながまぐろ」を使って作っています。

かしわもち

かしわの木は、新芽が出ない古い葉が落ちないため「子孫繁栄」に結びつき、「端午の節句」にかしわの葉で包んだ餅が縁起が良い食べ物として食べられるようになりました。

子どもの日と端午の節句

5月5日は「端午の節句」で、こいのぼりを飾ったり、かしわもちを食べたりして男の子の健やかな成長を祈ってお祝いする日です。1948年には「子どもの日」が制定され、今では子どもたちみんなをお祝いする日になりました。

月 火

6 振り替休日

7 コッパン

ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

フラックフルト
チキンフラックフルト 1本 赤
ケチャップ 4 赤
のうこうソース 1 赤
ウスターソース 1 赤
さとう 0.5 黄
でんぶん 0.2 黄

サウザンサラダ
きゅうり 20 緑
ホールコーン 5 赤
にんじん 3 赤
ゆでしお 1 赤
車輪ガサアイランド 組1本 緑
ドレッシング 1 赤

8 ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

けんちん汁
とうふ 25 赤
とりにく 20 赤
あぶらあげ 5 赤
あおなご 5 赤
ごぼう 5 赤
つきこんにやく 5 赤
にんじん 5 赤
けずりぶし 3.2 赤
しょうゆ 3.5 赤
みりん 1.2 赤
さけ 1 赤
す 0.5 赤
しお 0.2 赤
ゆでしお 0.2 赤

さばのしおやき
さば 1きれ 赤
しお 0.2 赤

こまつなのびたし
ぶたにく 10 赤
はくさい 20 赤
こまつな 10 赤
にんじん 5 赤
けずりぶし 1.5 赤
しょうゆ 0.7 赤
みりん 0.5 赤
さけ 0.5 赤
さとう 0.5 赤

9 とうもろこしコッペ

ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

トマトスープ
ウイナー 15 赤
じゃがいも 15 赤
たまねぎ 15 赤
にんじん 15 赤
キャベツ 10 赤
トマト缶 5 赤
トマトピューレ 5 赤
にんにく 0.02 赤
にんじん 3 赤
とんこつ 0.3 赤
ケチャップ 10 赤
ウスターソース 4.5 赤
のうこうソース 2.5 赤
こめこ 0.5 黄
ワイン 0.5 黄
しお 0.5 黄
いぶ.こしょう.さとう 1.0 黄
しょう油.ローリエ 1.0 黄

こめこのささみフライ
こめこのささみフライ 1こ 赤
あぶら 3 黄

えんどうまめとベーコンのガーリックソテー
ベーコン 7 赤
にんじん 10 赤
えんどうまめ 5 赤
たまねぎ 5 赤
にんにく 0.02 赤
ワイン 0.3 赤
しお 0.13 赤
こしょう 0.01 赤
ゆでしお 0.01 赤

10 ポークカレー

ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

ポロニアソーセージ
ポロニアソーセージ 1まい 赤

フレンチサラダ
キャベツ 25 赤
にんじん 5 赤
車輪ガサアイランド 組1本 赤

給食センターのホームページもご覧ください

下のQRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。

580 23.1 21.6

コッパン

フラックフルト

こめこのシチュー

サウザンアイランドドレッシング

刻んだピクルスや玉ねぎが入っているドレッシングです。細かく刻んだ具材が、セントローレンス川に点在する小さな島々(千の島)のように見えることからこの名前がつけました。

583 31.4 21.0

こまつなのびたし

さばのしおやき

けんちん汁

神奈川県にある建長寺のお坊さんが作っていた汁物で、「建長汁」がなまって「けんちん汁」と言われるようになったそうです。

567 23.9 20.4

とうもろこしコッペ

こめこのささみフライ

えんどうまめとベーコンのガーリックソテー

うすいえんどうという種類のまめで、ホクホクとした食感が特徴です。羽曳野市の確井で作られたのが始まりだそうです。

622 23.3 21.1

フレンチサラダ

ポロニアソーセージ

イタリアの「ポロニャ」が原産の伝統的なソーセージです。豚のひき肉に塩・こしょうなどの調味料を加え、太さが3.6センチ以上になるよう作られています。

11 ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

しんたまねぎのみそしる
ぶたにく 15 赤
しんたまねぎ 30 赤
にんじん 10 赤
あおなご 5 赤
あぶら 5 赤
けずりぶし 3.2 赤
しょうゆ 7.5 赤
あかみそ 6.5 赤
さけ 0.5 赤
しょうゆ 0.5 赤

とりにくのからあげ
とりにく 45 赤
りんごピューレ 2.5 赤
しょうが 0.1 赤
でんぶん 7 黄
こめこ 4 黄
しょうゆ 3 黄
さとう 0.5 黄
あぶら 3 黄

ほうれんそうのおひたし
はくさい 20 赤
ほうれんそう 10 赤
にんじん 5 赤
けずりぶし 1 赤
しょうゆ 1.8 赤
みりん.ゆでしお 1.8 赤

11 ベビーコッペ

ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

ごもくラーメン
ちゅうかめん 70 黄
あぶら 1.5 黄
やきぶた 20 赤
キャベツ 30 赤
もやし 15 赤
にんじん 10 赤
あおなご 5 赤
ホールコーン 5 赤
しょうが 0.13 赤
しょうゆ 1 赤
さけ 0.3 黄
ごまあぶら 0.3 黄
しお 0.3 黄
こしょう 0.04 黄

たまねぎてん
たまねぎてん 1まい 赤

ヨーグルト 1こ 赤

11 ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

しんじゃがに
ぶたにく 25 赤
しんじゃがいも 40 赤
たまねぎ 30 赤
けずりぶし 15 赤
にんじん 15 赤
つきこんにやく 2.2 赤
けずりぶし 2.2 赤
しょうゆ 2.6 赤
さとう 2.5 赤
さけ 1.2 赤
みりん 1.2 赤
ゆでしお 1.2 赤

とうふハンバーグ
とうふハンバーグ 1こ 赤
たまねぎ 5 赤
けずりぶし 1.7 赤
みりん 0.8 赤
さとう 1 赤
でんぶん 0.2 赤

はくさいのゆずあえ
はくさい 25 赤
にんじん 3 赤
けずりぶし 1.7 赤
しょうゆ 1 赤
さとう 1 赤
ゆずじり 0.2 赤

11 スマイル献立

ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

カレーピラフ
こめ 50 黄
もちごめ 20 黄
ウイナー 10 赤
たまねぎ 10 赤
ホールコーン 5 赤
あかピーマン 3 赤
ピーマン 3 赤
にんにく 0.03 赤
とんこつ 3 赤
しょうゆ 2 赤
しお 0.6 赤
オリブあぶら 0.5 黄
ワイン 0.5 黄
カレー 0.3 赤
こしょう 0.04 赤
セロリ 0.2 赤
ローリエ 0.2 赤

ポテトのマヨドレやき
ベーコン 15 赤
フライドポテト 30 赤
マヨネーズタイプ 3.5 赤
ドレッシング 1 赤
しお.こしょう 1 赤

ポークチャップ
ぶたにく 30 赤
たまねぎ 10 赤
キャベツ 5 赤
ワイン 6 赤
しょうゆ 1.5 赤
ウイスターソース 1.3 赤
のうこうソース 1.3 赤
さとう 0.5 赤
しお.こしょう 0.5 赤

11 おおむぎいりごはん

ごはん 70 黄

牛乳 1本 赤

あげぎょうざ
小学生 2こ 赤
中学生 3こ 赤
あぶら 3 黄

ちゅうかスープ
ぶたにく 15 赤
はくさい 20 赤
にんじん 15 赤
チンゲンサイ 10 赤
ほししいたけ 0.5 赤
しょうが 0.03 赤
とんこつ 3 赤
しょうゆ 3.5 赤
さけ 0.7 赤
ごまあぶら 0.3 黄
しお 0.3 赤
こしょう 0.03 赤

ちゅうかあえ
わかめ 0.3 赤
きゅうり 15 赤
サラダこんにやく 10 赤
しょうゆ 2 赤
す 1.5 赤
さとう 1.2 赤
ごまあぶら 0.3 黄
ゆでしお 0.3 黄

あおりんごゼリー 1こ 黄

594 28.8 16.1

ほうれんそうのおひたし

とりにくのからあげ

しんたまねぎ

春にとれる新玉ねぎは、水分が多く辛みが少ないです。旬の味覚を味わいましょう。

579 28.5 18.4

たまねぎてん

ベビーコッペ

ごもくラーメン

① 大食缶の汁を中食缶に少し入れ、麺をほぐす
② 中食缶の麺をおわんに入れる
③ 大食缶の具と汁を麺にかける

しんじゃが

春に収穫されたばかりのじゃがいものことで、皮がうすくみずみずしい食感が特徴です。

588 23.1 16.6

はくさいのゆずあえ

とうふハンバーグ

しんじゃがに

しん

スマイル献立

食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。

578 23.2 16.6

ポテトのマヨドレやき

ポークチャップ

スマイル献立

595 19.4 18.1

あげぎょうざ

ちゅうかあえ

あおりんごゼリー

緑色はほうれん草で、オレンジ色はパプリカで色を付けたこんにやくです。

月	火	水	木	金
20 ごはん こめ 70 黄 ぶたすき やきとうふ 50 赤 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 20 赤 トマト缶 10 赤 トマトピューレ 10 赤 にんにく 0.02 赤 とんこつ 10 赤 ケチャップ 10 赤 ウスターソース 10 赤 のうこうソース 10 赤 ワイン 10 赤 しお 0.03 赤 こしょう 0.03 赤 しょうゆ 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 牛乳 1本 赤 だしまきたまご だしまきたまご 1こ 赤 ごぼうサラダ しろこま 0.5 黄 ごぼう 20 黄 にんじん 15 黄 けずりぶし 1 黄 しょうゆ 1 黄 さとう 0.3 黄 卓上マヨネースタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄	21 こくとうコッペ トマトに 1こ 黄 しろみさかなのカリカリフライ 1こ 黄 あぶら 3 黄 アスパラサラダ キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 グリーンアスパラガス 3 緑 ゆでしお 1 緑 卓上サカナアイランド 組1本 緑 ドレッシング 1 緑 牛乳 1本 赤	22 世界の料理 韓国 ごはん こめ 70 黄 わかめスープ きゅうりにく 15 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 にんじん 10 赤 しょうがとんこつしょうゆ 4 黄 せいかいからしお 4 黄 チャプチェ ぶたにく 20 赤 はるさめ 20 赤 しろこま 0.5 赤 にんじん 0.5 赤 ピーマン 0.2 赤 しょうゆ 0.2 赤 さとう 0.2 赤 こまあぶら 0.2 赤 トマトピューレ 0.2 赤 牛乳 1本 赤 ヤンニョムチキン とりにく 45 赤 しょうが 0.1 赤 にんにく 0.02 赤 でんぷん 7.2 赤 こめこ 4 赤 ケチャップ 4 赤 しょうゆ 4 赤 さとう 1 黄 みりん 0.5 黄 コチュジャン 0.4 黄 こまあぶら 0.3 黄 あぶら 3 黄	23 コッペパン 1こ 黄 ウインナー ポークウインナー 2本 赤 小学生 3本 赤 中学生 4本 赤 やさいたっぷりスープ ベーコン 15 赤 キャベツ 25 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3.5 赤 しょうゆ 0.7 赤 ワイン 0.2 赤 しお 0.03 赤 こしょう 0.2 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 牛乳 1本 赤 ひじきサラダ ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 3 赤 のうこうソース 1.5 赤 のうこうソース 1.5 赤 ワイン 1 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 ローリエ 0.2 赤 卓上マヨネースタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄	24 ハッシュドポークライス こめ 63 黄 おおむぎ 7 黄 ぶたにく 20 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 4 赤 セロリ 2 赤 とんこつ 2 赤 こめこのパヤシウ 6 黄 ケチャップ 6 黄 ウスターソース 1.5 赤 のうこうソース 1.5 赤 ワイン 1 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.02 赤 ローリエ 0.02 赤 牛乳 1本 赤 おさかなナゲット おさかなナゲット 2こ 赤 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 あぶら 3 赤 フルーツミックス もも缶 15 緑 りんご缶 15 緑 バイナップル缶 10 緑
エネルギー kcal 592 たんぱく質 g 24.7 しじょう g 21.2	エネルギー kcal 594 たんぱく質 g 23.1 しじょう g 21.3	エネルギー kcal 642 たんぱく質 g 28.7 しじょう g 19.9	エネルギー kcal 581 たんぱく質 g 24.2 しじょう g 27.3	エネルギー kcal 616 たんぱく質 g 21.3 しじょう g 16.9
だしまきたまご ごぼうサラダ 	こくとうコッペ アスパラガス 	チャプチェ ヤンニョムチキン 	コッペパン ひじきサラダ 	おさかなナゲット フルーツミックス
ごぼうサラダ 食物せんいが豊富なごぼうと、カロテンなどの栄養たっぷりのにんじんに白ごまを加え、マヨネースタイプドレッシングでいただきます。	アスパラガス 原産地は南ヨーロッパからウクライナ地方だといわれています。日本には江戸時代に觀賞用としてオランダから伝わりました。	ヤンニョムチキン タレに甘辛い味が特徴のコチュジャンという韓国の発酵調味料を使っています。少しピリ辛なので、ごはんによく合いますね！	ひじきサラダ 給食で人気のサラダです。初めて食べる小学生1年生のみなさんも好きになってくれるとうれしいです。	ハッシュドポークライス 中学生は別盛りです。小学生はごはんを盛って上からルウをかけてね。
27 ちゅうかどんぶり こめ 70 黄 ぶたにく 25 赤 はくさい 30 赤 にんじん 30 赤 たけのこ 15 赤 チンゲンサイ 10 赤 ぼししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 4.5 赤 でんぷん 3.5 黄 さけ 1.2 黄 こまあぶら 0.5 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.02 黄 牛乳 1本 赤 あげシューマイ シューマイ 小学生 2こ 赤 中学生 3こ 赤 あぶら 3 赤 もやしのナムル わかめ 0.3 赤 もやし 25 赤 にんじん 5 赤 にんにく 0.02 赤 しょうゆ 2 赤 さとう 1.5 黄 こまあぶら 0.3 黄	28 うずまきパン 1こ 黄 ジュリアンスープ ぶたにく 15 赤 じゃがいも 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 しょうゆ 3.5 赤 ワイン 0.7 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 アセロラゼリー 1こ 黄 グリルチキンのケチャップソース グリルチキン 1こ 赤 ケチャップ 4 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 ビーンズサラダ だいずみずり 5 赤 きゅうり 10 赤 にんじん 10 赤 えだまめ 5 赤 ゆでしお 1 赤 卓上ドレッシング 組1本 黄	29 ごはん こめ 70 黄 とうふとくすきりのもの とろろ 50 赤 とりにく 30 赤 くすきり 3 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 15 赤 にんじん 15 赤 あおなご 1.5 赤 けずりぶし 2.2 赤 しょうゆ 2.5 赤 さけ 1.5 黄 さとう 1.5 黄 みりん 1.2 黄 さわらのからあげ さわらのからあげ 1きれ 赤 しお 0.2 赤 あぶら 3 黄 きゅうりのすのもの きゅうり 25 緑 にんじん 3 緑 しょうゆ 3 緑 す 1.8 黄 さとう 1.5 黄 しょうゆ 1.5 黄 ゆでしお 1.2 黄	30 アップルコッペ 1こ 黄 ポトフ ウインナー 20 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 30 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 2 赤 しょうゆ 3 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.02 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 チキンボールのケチャップソース チキンボール 45 赤 たまねぎ 3 赤 ケチャップ 3 赤 ウスターソース 0.8 赤 のうこうソース 0.8 赤 さとう 0.3 黄 でんぷん 0.15 黄 イタリアンサラダ キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 緑 にんじん 3 緑 卓上マヨネースタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄	31 聖南中2年S・Nさん ごはん こめ 70 黄 わかめのみそしる とうふ 30 赤 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 3 赤 しろみさ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.5 赤 しょうゆ 0.5 赤 ポテトサラダ じゃがいも 25 黄 きゅうり 5 黄 にんじん 5 黄 しお、こしょう 5 黄 卓上マヨネースタイプ 組1本 黄 ドレッシング 1 黄 ぶたにくのしょうがやき ぶたにく 30 赤 たまねぎ 15 赤 しょうが 0.4 赤 しょうゆ 3 赤 さけ 1.5 赤 みりん 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぷん、しお、こしょう 0.5 黄
エネルギー kcal 602 たんぱく質 g 24.0 しじょう g 20.8	エネルギー kcal 585 たんぱく質 g 29.0 しじょう g 19.7	エネルギー kcal 608 たんぱく質 g 29.2 しじょう g 19.5	エネルギー kcal 624 たんぱく質 g 23.7 しじょう g 22.9	エネルギー kcal 585 たんぱく質 g 23.0 しじょう g 21.4
あげシューマイ もやしのナムル 	グリルチキンのケチャップソース アセロラゼリー ジュリアン スープ ビーンズサラダ 	さわらのからあげ きゅうりのすのもの 	アップルコッペ チキンボールのケチャップソース イタリアンサラダ 	ポテトサラダ ぶたにくのしょうがやき わかめのみそしる
ナムル 「ナムル」とは、韓国の家庭料理で、ゆでた野菜を調味料とごま油で和えたものです。	グリルチキンのケチャップソース 初登場の献立です。味を付けて成型したあらびきの鶏肉を給食センターでこんがり焼いています。	さわら 成長とともに名前が変わる出世魚です。関西では、大きくなると「さごし」から「さわら」へ呼び名が変わります。	ポトフ フランスの代表的な家庭料理の1つです。フランス語でポトフは、「火にかけた鍋」という意味です。	☆レシチャレメニュー☆ 栄養バランスを考ながら、あまり出ない生姜焼きと自分が好きなポテトサラダを組み合わせさせてくれました。

せかい りょうり 世界の料理

正式名称は、大韓民国です。日本の隣にあり、東アジアの朝鮮半島の南部にあります。

【韓国】

22日(水)

韓国の国旗

オリンピック競技にもなっているテコンドーは韓国発祥のスポーツだよ

わかめスープ

韓国では、わかめのことを「ミヨク」、スープのことを「ク」と言い、「ミヨックク」と呼びます。牛肉を使うのが定番だそうです。誕生日にわかめスープを食べる習慣があります。

ヤンニョムチキン

鶏肉に衣をつけて揚げた後、甘辛いたれをつけます。「ヤンニョム」は韓国の合わせ調味料のことで、コチュジャンなどの発酵調味料に、にんにくやごま油、さとうなどを混ぜて作ります。

チャプチェ

伝統的な韓国料理のひとつです。肉や野菜を細切りにして炒め、春雨を加えます。韓国の春雨はさつまいもでん粉から作られ、コシが強いのが特徴です。

HAPPY BIRTHDAY

栄養三色

赤 からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう

黄 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) ごはん・パン・めん類・いも・あぶら・さとう

緑 からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物せんい
		エネルギー	たんぱく質	しじょう	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	つ	A	B ₁	B ₂	C	
小学校 中学校 学年	5月の平均	kcal 600	25.0g (16.6%)	20.0g (30.0%)	2.1 (g)	358 (mg)	80 (mg)	3 (mg)	252 (μgRAE)	0.6 (mg)	0.5 (mg)	26 (mg)	4.2 (g)
	学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	5月の平均	771	30.9g (16.0%)	23.9g (27.8%)	2.7	396	100	4.5	304	0.8	0.6	35	6
	学校給食 摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

★ 献立表の数量は、中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。