

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	水	ごはん	牛乳	ささかま Mayo やき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく さいいんげん	638	22.8	17.3	1.9
2	木	若菜ごはん	牛乳	ミニはるまき こまつなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ	こめ さとう ラード こめあぶら はるさめ こむぎこ こめこ ごま じゃがいも	コーン たかな こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ えのきたけ	633	18.1	22.3	2.4
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	666	22.0	18.5	2.1
8	水	まるパン	牛乳	メンチカツ キャベツとツナのサラダ やさいとパスタのスープ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ツナ ハム だいず	まるパン さとう こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ ラード なたねあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな コーン にんにく にんじん トマト パセリ	602	26.4	21.8	2.4
9	木	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ ごまあえ さんさいいりみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな やまうど なめこ たけのこ たまねぎ わらび ぜんまい えのき ごぼう ながねぎ	601	26.0	18.3	2.2
10	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの みそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	610	22.8	14.3	1.9
13	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ キャベツのちゅうかふうスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	621	21.0	16.2	1.8
14	火	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 さばのみそに はるさめサラダ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ だいず	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	651	26.8	18.2	1.9
15	水	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく ピーマン かぶ キャベツ	636	23.6	19.6	1.9
16	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそタンタンめん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな キャベツ コーン	645	26.9	19.6	1.8
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんでんスープ	ぎゅうにゅう とり みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ メンマ	617	24.5	18.4	2.0
21	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ひじきサラダ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう かつお ひじき たまご みそ	こめ でんぷん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ にら	645	26.1	16.7	2.0
22	水	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 とりのからあげ のりずあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とり ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ でんぷん こめあぶら	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	659	26.2	22.3	1.8
23	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	643	28.5	15.2	1.7
24	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき しおこんぶのナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら こめあぶら でんぷん こめパンこ	しょうが キャベツ こまつな にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ にら	692	27.4	21.4	1.7
27	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー なつみかんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレーウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ あまなつ	672	21.3	16.1	1.7
28	火	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 さけのしおこうじやき ごまゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 赤しそ たまねぎ こんにやく	596	28.5	14.0	1.9
29	水	こくどう こめパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とり しろいんげんまめ	こめこパン くるぎとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ なたねあぶら	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	621	27.0	20.5	2.1
30	木	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとにらのいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきたけ こまつな	630	27.9	17.6	1.9
31	金	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 ハンバーグケチャップソース こまつなとハムのあえもの ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ハム ウインナー だいず しろいんげんまめ	こめ ごま パンこ じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし ブルーベリー にんじん キャベツ	594	22.4	13.7	1.9

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの				
1	水	ごはん	牛乳	笹かまヨ焼き わかめの和えもの カレー肉じゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	638	22.8	17.3	1.9
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくと小松菜のサラダ 角チーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいずたんぱく だいず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら ラード さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	666	22.0	18.5	2.1
8	水	まるパン	牛乳	メンチカツ キャベツとツナのサラダ 野菜とパスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいずたんぱく だいず ぶたにく ツナ ハム	まるパン ラード さとう こめあぶら こめこ なたねあぶら じゃがいも マカロニ さとう	キャベツ たまねぎ こまつな コーン にんにく にんじん トマト パセリ	603	26.4	21.8	2.4
9	木	たけのこ ごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすの米粉揚げ ごまあえ 山菜入りみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな たまねぎ わらび みずな えのきたけ うど なめこ ごぼう ながねぎ	590	25.1	17.4	2.2
10	金	ごはん	牛乳	豚肉とキャベツのみそ炒め ローストポテト 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	610	22.8	14.3	1.9
13	月	ごはん	牛乳	セルフのピビンバ キャベツの中華風スープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま ぶどうとう 水あめ グラニューとう	にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	631	21.0	16.2	1.8
☆5月14日、22日、28日、31日の献立は、頸城中学校3年生が、2年生の時に考えた献立です。											
14	火	ごはん	牛乳	【頸城中 生徒の考えた献立】 さばのみそ煮 春雨サラダ 新じゃがのみそ汁	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ だいず	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	651	26.8	18.2	1.9
15	水	ごはん	牛乳	手作りひじき玉子焼き 五目きんぴら 春野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ だいず みそ	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく ピーマン かぶ かぶのは キャベツ	636	23.6	19.6	1.9
16	木	ゆで ちゅうかめん	牛乳	ごまみそ坦々めん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ねりごま ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな キャベツ コーン	645	26.9	19.6	1.8
☆食育の日献立 「鶏ちゃん」は、鶏肉と野菜を炒めた岐阜県の郷土料理です。また、寒暖差のある気候から、生産の盛んな「切干大根」「寒天」も取り入れました。											
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい) ちゃん 切り干し大根のツナマヨあえ 寒天スープ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ メンマ	617	24.5	18.4	2.0
21	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ひじきサラダ にらたまみそ汁	ぎゅうにゅう かつお ひじき たまご みそ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ にら	645	26.1	16.7	2.0
22	水	ごはん	牛乳	【頸城中 生徒の考えた献立】 とりの唐揚げ のり酢あえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	659	26.2	22.3	1.8
23	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース 茎わかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	643	28.5	15.2	1.7
24	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリ焼き 塩昆布ナムル 五目マーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう 水あめ じゃがいも げんまい こめパンこ でんぶん なたねあぶら ごまあぶら こめあぶら	しょうが キャベツ こまつな にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ にら	692	27.4	21.4	1.7
27	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 夏みかんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ あまなつ	671	21.5	16.1	1.8
28	火	ごはん	牛乳	【頸城中 生徒の考えた献立】 鮭の塩こうじ焼き ごまゆかりあえ 豚汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ あかしそ たまねぎ こんにやく	596	28.5	14.0	1.9
29	水	こくとう こめこパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく しろいんげんまめ	こめこパン くろざとう さとう なたねあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	621	27.0	20.5	2.1
30	木	ごはん	牛乳	あじの味噌マヨネーズ焼き もやしとにらの炒めもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきたけ こまつな	630	27.9	17.6	1.9
31	金	ごはん	牛乳	【頸城中 生徒の考えた献立】 ハンバーグケチャップソース こまつなとハムのあえもの ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ウインナー ハム だいずたんぱく しろいんげんまめ	こめ ラード ごま じゃがいも	たまねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ	594	22.4	13.7	1.9

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：25.1 g

脂質：17.8 g

食塩：1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。ご了承ください。

# 学校給食こんだて表

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの					体の調子を整えるもの
1	水	ごはん	牛乳	ささかま Mayo やき わかめのあえもの カレーにくじゃが	ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり わかめ ぶたにく あつあげ	こめ ノンエッグマヨネーズ はるさめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも さとう	キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	638	22.8	17.3	1.9
2	木	若葉ごはん	牛乳	ミニはるまき こまつなのごまおひたし わかたけかぶとじる	あおだいず かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ	こめ さとう こめあぶら はるさめ こむぎこ こめこ ラード ごま じゃがいも	コーン たかな こまつな もやし にんじん たまねぎ たけのこ えのきたけ キャベツ	633	18.1	22.3	2.4
7	火	麦ごはん	牛乳	ミートボールハヤシライス こんにやくとこまつなのサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいず チーズ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも ハヤシルウ こめこ ごまあぶら ごま ラード	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト サラダこんにやく こまつな コーン キャベツ	666	22.0	18.5	2.1
8	水	まるパン	牛乳	メンチカツ キャベツとツナのサラダ やさいとパスタのスープ	ぎゅうにゅう とり だいず ぶたにく ツナ ハム	まるパン さとう こめあぶら こめこ じゃがいも マカロニ ラード なたねあぶら	キャベツ たまねぎ こまつな にんにく にんじん トマト パセリ	602	26.4	21.8	2.4
9	木	たけのこごはん	牛乳	【ふるさと献立】 めぎすのこめこあげ ごまあえ さんさいいりりみそしる	あぶらあげ ぎゅうにゅう めぎす ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう こめこ こめあぶら ごま さとう じゃがいも	にんじん たけのこ もやし キャベツ こまつな やまうど たまねぎ わらび ぜんまい えのき ごぼう ながねぎ なめこ たけのこ	601	26.0	18.3	2.2
10	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとキャベツの みそいため ローストポテト はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ なた	こめ ごまあぶら さとう でんぶん じゃがいも こめあぶら はるさめ	にんにく ながねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし こまつな	610	22.8	14.3	1.9
13	月	ごはん	牛乳	セルフのビビンバ キャベツのちゅうかふうスープ ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なた あぶらあげ みそ	こめ ごまあぶら さとう ごま	にんにく きりぼしだいこん にんじん こまつな もやし たまねぎ キャベツ メンマ にら ブルーベリー	621	21.0	16.2	1.8
14	火	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 さばのみそに はるさめサラダ しんじゃがのみそしる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ だいず	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも	しょうが にんじん もやし きゅうり たまねぎ えのきたけ こまつな	651	26.8	18.2	1.9
15	水	ごはん	牛乳	てづくりひじきたまごやき ごもくきんぴら はるやさいのみそしる	ぎゅうにゅう たまご チーズ ひじき さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ だいず	こめ ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも こめあぶら ごま	たまねぎ ごぼう にんじん こんにやく ピーマン かぶ キャベツ	636	23.6	19.6	1.9
16	木	ゆでちゅうかめん	牛乳	ごまみそタンタンめん ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	ちゅうかめん こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ もやし ながねぎ こまつな キャベツ コーン	645	26.9	19.6	1.8
17	金	ごはん	牛乳	【食育の日・岐阜県】 鶏(けい)ちゃん きりぼしだいこんのツナマヨあえ かんでんスープ	ぎゅうにゅう とり みそ ツナ とうふ かまぼこ かんてん わかめ	こめ ごまあぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな たまねぎ メンマ	617	24.5	18.4	2.0
21	火	ごはん	牛乳	かつおとじゃがいもの ケチャップがらめ ひじきサラダ にらたまみそしる	ぎゅうにゅう かつお ひじき たまご みそ	こめ でんぶん じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ にら	645	26.1	16.7	2.0
22	水	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 とりのからあげ のりずあえ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう とり ツナ のり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ こめこ でんぶん こめあぶら	しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ えのきたけ	659	26.2	22.3	1.8
23	木	ソフトめん	牛乳	ビーンズミートソース くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	ソフトめん こめあぶら ハヤシルウ ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト キャベツ サラダこんにやく コーン	643	28.5	15.2	1.7
24	金	ごはん	牛乳	いわしのカリカリやき しおこんぶのナムル ごもくマーボー	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ぶたにく だいず あつあげ みそ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら こめあぶら でんぶん こめパンこ	しょうが キャベツ こまつな にんじん にんにく たまねぎ ほししいたけ メンマ にら	692	27.4	21.4	1.7
27	月	麦ごはん	牛乳	ポークカレー なつみかんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ ヨーグルト	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも カレールウ こめこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ あまなつ	672	21.3	16.1	1.7
28	火	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 さけのしおこうじやき ごまゆかりあえ とんじる	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 赤しそ たまねぎ こんにやく	596	28.5	14.0	1.9
29	水	こくろ こめこパン	牛乳	オムレツ マカロニサラダ アスパラのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご とり しろいんげんまめ	こめこパン くらざとう だいずあぶら マカロニ こめあぶら じゃがいも こめこ なたねあぶら	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ コーン アスパラガス	621	27.0	20.5	2.1
30	木	ごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき もやしとにらのいためもの ビーフンスープ	ぎゅうにゅう あじ みそ ぶたにく とうふ なた	こめ ノンエッグマヨネーズ こめあぶら ビーフン ごまあぶら	にんにく にんじん もやし きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきたけ こまつな	630	27.9	17.6	1.9
31	金	ごはん	牛乳	【頸城中3年生が考えた献立】 ハンバーグケチャップソース こまつなとハムのあえもの ポトフ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり ウインナー だいず しろいんげんまめ	こめ ごま パンこ じゃがいも ラード	たまねぎ こまつな もやし プルーン にんじん キャベツ	594	22.4	13.7	1.9

一食平均エネルギー：634 Kcal

たんぱく質：24.8 g

脂質：18.1 g

食塩：2.0 g

今月は、中学校3年生が家庭科で考えた献立が登場します。先輩たちからの献立から栄養バランスなどについて学びましょう。

※食材の入荷状況や感染症対策等のため、献立が変更になることがあります。