

給食費の改定によるシミュレーション資料

- ・ 小学校献立（平成 30 年 6 月）荒巻学校給食センター
 - ・ 30 円改定した場合
 - ・ 40 円改定した場合
 - ・ 50 円改定した場合
 - ・ 学校給食摂取基準を満たす献立例
-
- ・ 中学校献立（平成 30 年 6 月）荒巻学校給食センター
 - ・ 30 円改定した場合
 - ・ 40 円改定した場合
 - ・ 50 円改定した場合
 - ・ 学校給食摂取基準を満たす献立例

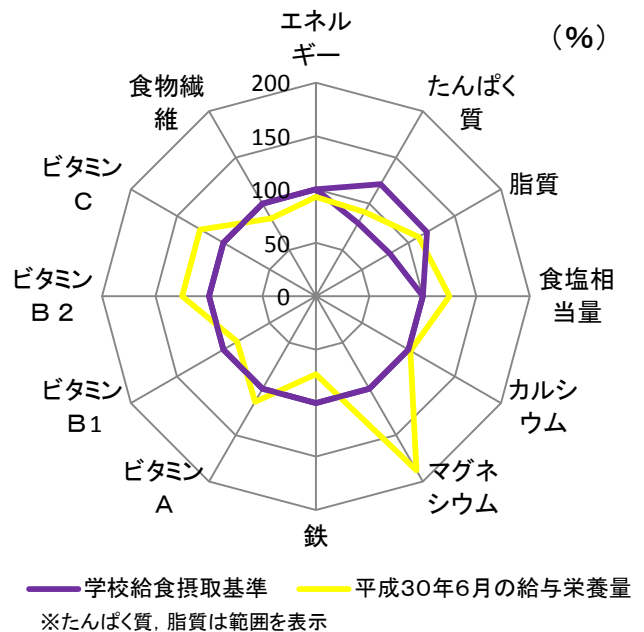
荒巻学校給食センターの平成 30 年 6 月の小学校・中学校献立をベースに、30 円、40 円、50 円改定した場合の献立改善についてシミュレーションを行った。なお、充足率は平成 30 年 8 月 1 日施行の文部科学省「学校給食摂取基準」に対する割合を記載した。また、平成 30 年 6 月の献立を基にシミュレーションを行っており、食材価格には今後見込まれる価格上昇を加味していない。

参考として、小学校・中学校それぞれについて、学校給食摂取基準を満たす献立の例を作成した。

【小学校(3・4年生)】(現行給食費)

1	食パン はちみつ 牛乳 豆腐ハンバーグのオニオソースかけ 大麦のリゾット コーン入りサラダ
2	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 パインアップル(缶)
3	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ
4	食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のラトウイユソースかけ 豆とコーンのシチュー 野菜サラダ
5	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 もやしときゅうりの香味漬け
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ ヨーグルト
12	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁
14	食パン マーマレード 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソテー 野菜スープ
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁
16	ソフトパン 牛乳 ハヤシシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)
17	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 呉汁
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え グレープフルーツ
19	コッペパン 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) アーモンドコールスロー マカロニと野菜のスープ
20	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ
21	小ココアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング)

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	650	607	93
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (21.1~32.5)	24.4	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (14.4~21.7)	20.1	—
食塩相当量 (g)	2未満	2.5	125
カルシウム (mg)	350	358	102
マグネシウム (mg)	50	94	188
鉄 (mg)	3	2.2	73
ビタミンA (μ gRAE)	200	228	114
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.34	85
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.50	125
ビタミンC (mg)	20	25	125
食物繊維 (g)	5以上	4.2	84



【主食・牛乳を除く品数数】

3品 9回

4品 12回

品数 平均3.6品

【変わりごはん】

麦ごはん 1回

変わりごはん 1回

【その他】

ジャム類 3回

のり 1回

ふりかけ 1回

アーモンド入り小魚 1回

ジャムやふりかけ6回

【デザート】

ヨーグルト 1回

デザート 1回

【果物】

パイン(缶) 1回

オレンジ 2回

生パイン 1回

グレープフルーツ 2回

メロン 1回

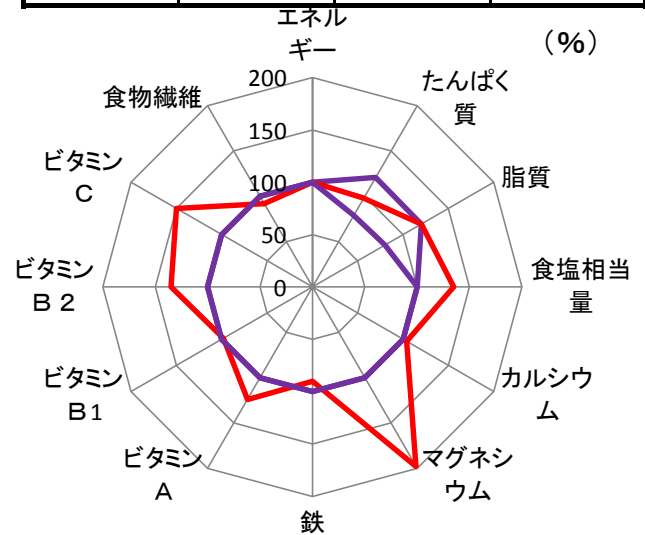
洋なし(缶) 1回

果物8回

【小学校(3・4年生)】(30円改定)

	30円改定で変更した点
1	食パン はちみつ 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ 大麦のリゾット コーン入りサラダ
2	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 パインアップル(缶)
3	ごはん 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ
4	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ あさりチャウダー 野菜サラダ
5	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 野菜のアーモンドあえ
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ ヨーグルト
12	麦ごはん 牛乳 中華ポテト マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁
14	食パン マーメイド 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソテー 野菜スープ
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 パインアップル(缶)
16	ソフトパン 牛乳 目玉焼き ハヤシチチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)
17	わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにやくのピリ辛炒め 呉汁 オレンジ
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とかシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え グレープフルーツ
19	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) アーモンドコールスロー マカロニと野菜のスープ
20	ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ
21	小コアパン 牛乳 スパゲッティミラネーズ 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	650	652	100
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (21.1~32.5)	26.2	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (14.4~21.7)	21.7	—
食塩相当量 (g)	2未満	2.7	135
カルシウム (mg)	350	363	104
マグネシウム (mg)	50	99	198
鉄 (mg)	3	2.7	90
ビタミンA (μgRAE)	200	248	124
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.39	98
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.54	135
ビタミンC (mg)	20	30	150
食物繊維 (g)	5以上	4.6	92



— 学校給食摂取基準 — 30円改定した場合の給与栄養量
※たんぱく質、脂質は範囲を表示

【主食・牛乳を除く品数】

3品 3回

4品 17回

5品 1回

品数 平均3.9品

【変わりごはん】

麦ごはん 3回

わかめごはん 1回

変わりごはん4回

【その他】

ジャム類 4回

のり 2回

ふりかけ 1回

アーモンド入り小魚 1回

ジャムやふりかけ8回

【デザート】

ヨーグルト 1回

デザート1回

【果物】

パイン(缶) 2回

オレンジ 3回

生パイン 1回

グレープフルーツ 2回

メロン 1回

洋なし(缶) 1回

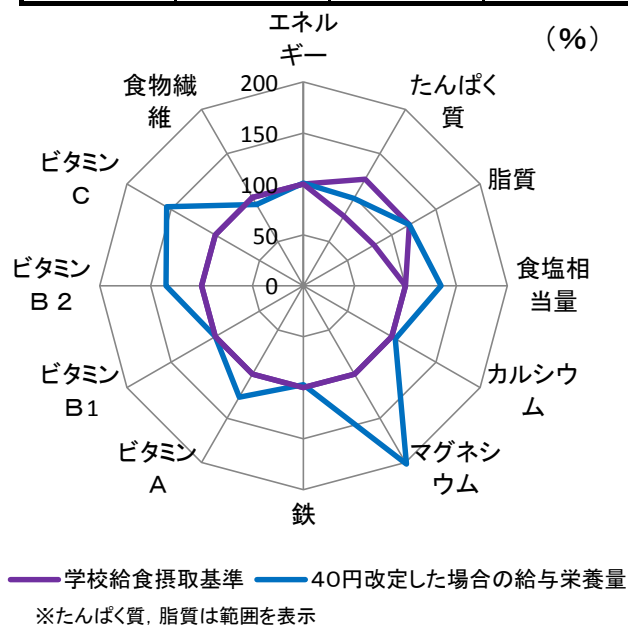
さくらんぼ 1回

果物11回

【小学校(3・4年生)】(40円改定)

	30円改定で変更した点 40円改定でさらに変更した点
1	食パン はちみつ 牛乳 ハンバーグのオニオンソースかけ 大麦のリゾット コーン入りサラダ
2	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 パインアップル(缶)
3	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ ミニトマト(2個)
4	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ あさりチャウダー 野菜サラダ
5	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 野菜のアーモンドあえ 冷凍みかん
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パインアップル
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ ヨーグルト
12	麦ごはん 牛乳 中華ポテト マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁
14	食パン マーメイド 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソース 野菜スープ 冷凍りんご
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 パインアップル(缶)
16	ソフトパン 牛乳 目玉焼き ハヤシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)
17	わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにゃくのピリ辛炒め 呉汁 オレンジ
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とかシューナツの炒め物 キャベツの中華和え グレープフルーツ
19	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ウイナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) アーモンドコールスロー マカロニと野菜のスープ
20	ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ
21	小ココアパン 牛乳 スパゲッティベスカトール 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	650	657	101
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (21.1~32.5)	26.4	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (14.4~21.7)	21.7	—
食塩相当量 (g)	2未満	2.7	135
カルシウム (mg)	350	365	104
マグネシウム (mg)	50	101	202
鉄 (mg)	3	2.9	97
ビタミンA (μgRAE)	200	252	126
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.40	100
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.54	135
ビタミンC (mg)	20	31	155
食物繊維 (g)	5以上	4.6	92



【主食・牛乳を除く品数】

3品 1回
4品 17回
5品 3回 **品数 平均4.1品**

【変わりごはん】

麦ごはん 3回
わかめごはん 1回
変わりごはん4回

【その他】

ジャム類 4回
のり 2回
ふりかけ 2回
アーモンド入り小魚 1回
ジャムやふりかけ9回

【デザート】

ヨーグルト 1回 **デザート1回**

【果物】

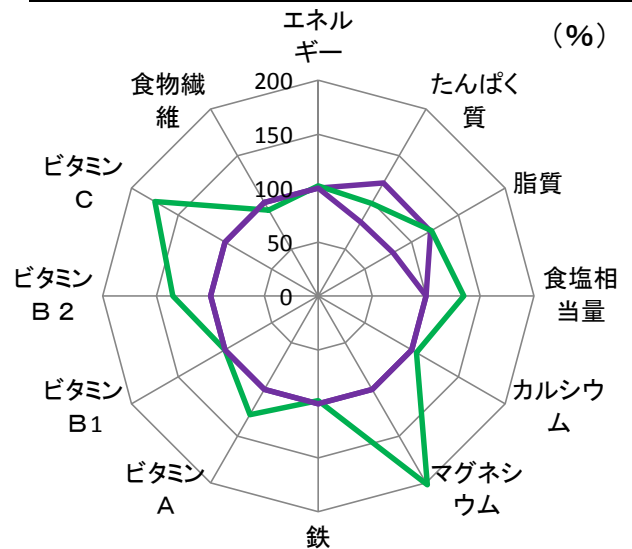
パイン(缶) 2回
オレンジ 3回
生パイン 1回
グレープフルーツ 2回
メロン 1回
洋なし(缶) 1回
さくらんぼ 1回
冷凍みかん 1回
冷凍りんご 1回
果物13回

【小学校(3・4年生)】(50円改定)

30円改定で変更した点
40円改定でさらに変更した点
50円改定でさらに変更した点

1	食パン マーガリン・シロップ 牛乳 ハンバーグのオニオソースかけ 大麦のリゾット コーン入りサラダ
2	麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ 豚肉と大豆のみそ炒め けんちん汁 メロン
3	ごはん わかめふりかけ 牛乳 ししゃもフライ(ソース) きゅうりの中華漬け タンタンワンタンスープ ミニトマト(2個)
4	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ あさりチャウダー 野菜サラダ
5	ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ 五目きんぴら 豆腐と大根のみそ汁 オレンジ
6	米粉パン 牛乳 ゆで卵(食卓塩) スープカレー わかめサラダ 冷凍もも
7	ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 油麩とじゃがいもの煮物 野菜のアーモンドあえ 冷凍みかん
8	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 フライビーンズ(磯風味) 春雨スープ 生パイナップル
9	ミルクパン 牛乳 鶏肉のレモンソースかけ 小松菜のサラダ コンソメスープ アーモンド入り小魚
10	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ごま入り即席漬け 豚汁 グレープフルーツ
11	カレーうどん 牛乳 ホキフライ(ソース) ごまあえ 果肉入りヨーグルト
12	麦ごはん 牛乳 中華ポテト マーボー豆腐 切り干し大根のナムル メロン
13	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの生姜焼き がんもどきの含め煮 利休汁
14	食パン マーマレード 牛乳 わかさぎフリッター(2本) ペンネとツナのトマトソース 野菜スープ 冷凍りんご
15	ごはん 牛乳 かつおのごまみそかけ 大根ときゅうりのしそ和え かきたま汁 パインアップル(缶)
16	ソフトパン 牛乳 目玉焼き ハヤシシチュー バジルドレッシングサラダ 洋なし(缶)
17	わかめごはん 牛乳 さばの竜田揚げ めんまとこんにやくのピリ辛炒め 呉汁 オレンジ
18	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 キャベツの中華和え フルーツゼリー
19	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ウインナーソーセージのケチャップソースかけ(2本) アーモンドコールスロー マカロニと野菜のスープ
20	ごはん 焼きのり 牛乳 ししゃもの天ぷら(しょうゆ) 刻み昆布と野菜の炒め煮 さつま汁 オレンジ
21	小コアパン 牛乳 スパゲッティベスカトール 大豆入りコロッケ(ソース) グリーンサラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	650	661	102
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (21.1~32.5)	26.4	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (14.4~21.7)	21.9	—
食塩相当量 (g)	2未満	2.7	135
カルシウム (mg)	350	366	105
マグネシウム (mg)	50	101	202
鉄 (mg)	3	2.9	97
ビタミンA (μgRAE)	200	254	127
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.40	100
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.54	135
ビタミンC (mg)	20	35	175
食物繊維 (g)	5以上	4.6	92



— 学校給食摂取基準 — 50円改定した場合の給与栄養量
※たんぱく質、脂質は範囲を表示

【主食・牛乳を除く品数】

3品 0回

4品 18回

5品 3回

品数 平均4.1品

【変わりごはん】

麦ごはん 3回

わかめごはん 1回

変わりごはん4回

【その他】

ジャム類 4回

のり 2回

ふりかけ 2回

アーモンド入り小魚 1回

ジャムやふりかけ9回

【デザート】

ヨーグルト 1回

フルーツゼリー 1回

デザート2回

【果物】

パイン(缶) 1回

オレンジ 3回

生パイン 1回

グレープフルーツ 1回

メロン 2回

洋なし(缶) 1回

さくらんぼ 1回

冷凍みかん 1回

冷凍りんご 1回

冷凍もも 1回

果物13回

学校給食摂取基準を満たす献立例

小学校

給食費単価：325円

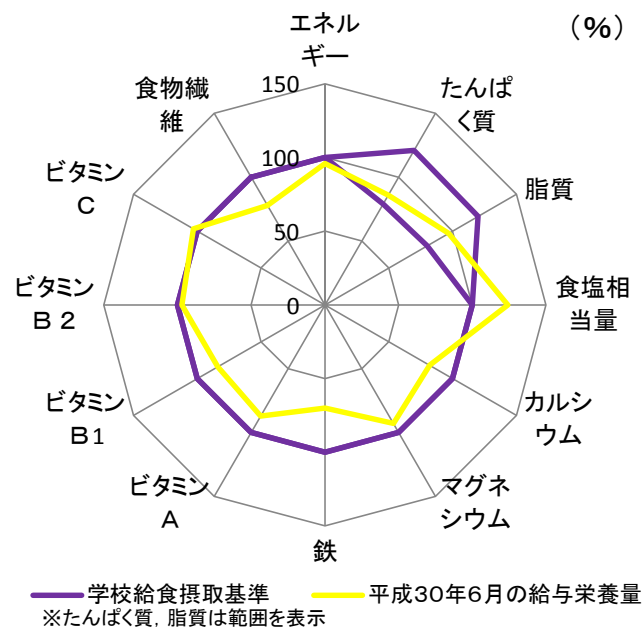
主食	牛乳	副食	豆類を使った料理 種実類を使った料理
麦ごはん	牛乳	油麩の卵とじ ごまごぼう すいとん汁 パインアップル	
麦ごはん	牛乳	さんまのみりん干し 小松菜のごまあえ 豚汁、のりの佃煮	
丸パン	牛乳	豆腐ハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ 野菜スープ オレンジ アーモンド入り小魚	
麦ごはん	牛乳	ハムカツ ひじきサラダ 春雨スープ 冷凍みかん	
コッペパン	牛乳	ポークビーンズ コンソメスープ フレンチポテト ヨーグルト	
麦ごはん	牛乳	うなぎのかば焼き きんぴらごぼう あさり汁 パナナ	
麦ごはん	牛乳	八宝菜 小松菜のごま酢和え 大学いも	
小ココアパン	牛乳	みそラーメン ししゃもフライ コーンと枝豆のソテー 冷凍みかん	
麦ごはん	牛乳	あじのごまソースかけ 大根サラダ 異汁 パインアップル	
金時豆パン	牛乳	まぐろのフライ ほうれんそうのソテー マカロニスープ	
麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 蒸ししゅうまい おかひじきのからし和え オレンジ	
麦ごはん	牛乳	ポークカレー アーモンドサラダ ゆでたまご	
小ミルクパン	牛乳	ごぼうスパゲッティ グリーンサラダ 大豆と小魚の丸ごと揚げ りんご	
麦ごはん	牛乳	さばの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 あさりの佃煮	
ソフトパン	牛乳	ホワイトシチュー ほうれんそうとわかめのサラダ 豆かりん グレープフルーツ	
麦ごはん	牛乳	チンジャオロースー 小松菜の中華あえ うずら卵とチンゲン菜のスープ オレンジ ふりかけ 炒り大豆	
麦ごはん	牛乳	かつおと大豆の揚げ煮 利休汁 ブロccoliーのおひたし りんご	
小コッペパン	牛乳	あんかけうどん きびなごの南蛮漬け 生揚げの味噌田楽 フルーツカクテル	
麦ごはん	牛乳	豚肉とレバーのオーロラ煮 五目豆 すまし汁 りんご	
食パン	牛乳	かじきのバジル焼き キャラメルビーンズ ミネストローネ いちごジャム	

区分	学校給食摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	650	651	100
たんぱく質 (g)	エネルギーの13~20% (21.1~32.5)	26.9	—
脂質 (g)	エネルギーの20~30% (14.4~21.7)	21.1	—
食塩相当量 (g)	2未満	2.7	135
カルシウム (mg)	350	383	109
マグネシウム (mg)	50	115	230
鉄 (mg)	3	3.2	107
ビタミンA (μgRAE)	200	375	188
ビタミンB1 (mg)	0.4	0.41	103
ビタミンB2 (mg)	0.4	0.58	145
ビタミンC (mg)	20	33	165
食物繊維 (g)	5以上	5.4	108

【中学校】(現行給食費)

1	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 呉汁
2	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ
3	小米粉スイートチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚
4	わかめごはん 牛乳 さばのあんかけ 利休汁 メロン
5	ココアパン 牛乳 鶏肉のラタトゥイユソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ
6	ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ
7	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パイナップル
8	食パン マーメレード 牛乳 目玉焼き 白いんげん豆のポターージュ コンドレッシングサラダ
9	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 春雨スープ 洋なし(缶)
10	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 大麦のリゾット コールスロー
11	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらの生姜焼き どさんこ汁 グレープフルーツ
12	ごはん 牛乳 いかの薬味ソースかけ きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ
13	ソフトパン 牛乳 ハヤシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)
14	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁
15	丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) ミネストローネ 冷凍パイナップル
16	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 ひじきの中華あえ
17	ごはん 牛乳 さけの味噌漬け焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト
18	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ
19	麦ごはん 牛乳 ボークカレー フライビーンズ 水菜と大根のサラダ
20	食パン いちごジャム 牛乳 ハムの素焼き ごぼうのごまドレッシングサラダ マカロニと野菜のスープ
21	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	830	799	96
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (27.0~41.5)	29.4	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (18.4~27.7)	22.5	—
食塩相当量 (g)	2.5未満	3.1	124
カルシウム (mg)	450	371	82
マグネシウム (mg)	120	112	93
鉄 (mg)	4	2.8	70
ビタミンA (μ gRAE)	300	260	87
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.42	84
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.58	97
ビタミンC (mg)	30	31	103
食物繊維 (g)	6.5以上	5.1	78



【主食・牛乳を除く品数】

3品 10回

4品 11回

品数 平均3.6品

【変わりごはん】

麦ごはん 1回

わかめごはん 1回

変わりごはん2回

【その他】

ジャム類 3回

のり 1回

ふりかけ 1回

アーモンド入り小魚 1回

ジャムやふりかけ6回

デザート】

ヨーグルト 1回

デザート1回

【果物】

オレンジ 2回

生パイナップル 1回

グレープフルーツ 3回

さくらんぼ 1回

冷凍パイナップル 1回

メロン 1回

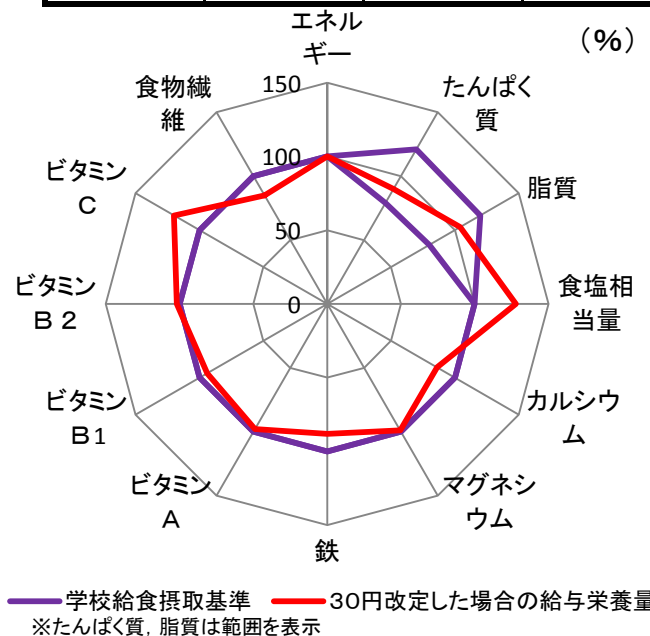
洋なし(缶) 1回

果物 10回

【中学校】(30円改定)

30円改定で変更した点	
1	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 呉汁
2	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ
3	小米粉スイートチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚
4	わかめごはん 牛乳 さばのきのこあんかけ 小松菜のからしあえ 利休汁 メロン
5	ココアパン 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ マセドアンサラダ(マネース) ラビオリのスープ
6	麦ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ
7	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パインアップル
8	食パン マーメレード 牛乳 ハムエッグ クラムチャウダー コーンドレッシングサラダ
9	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 春雨スープ 洋なし(缶)
10	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 大麦のリゾット コールスロー
11	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらの生姜焼き どさんこ汁 グレープフルーツ
12	ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ
13	ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ ハヤシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)
14	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁
15	丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) コーンとチンゲン菜のソテー ミネストローネ 冷凍パインアップル
16	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 ひじきの中華あえ 冷凍みかん
17	ごはん 牛乳 さけの味噌漬け焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト
18	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティナポリタン わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ
19	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 野菜と大根のサラダ ミニトマト(3個)
20	食パン いちごジャム 牛乳 ハムの素焼き ごぼうのごまだレッシング マカロニと野菜のスープ
21	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	830	826	100
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (27.0~41.5)	30.7	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (18.4~27.7)	24.0	—
食塩相当量 (g)	2.5未満	3.2	128
カルシウム (mg)	450	387	86
マグネシウム (mg)	120	119	99
鉄 (mg)	4	3.5	88
ビタミンA (μgRAE)	300	294	98
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.47	94
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.61	102
ビタミンC (mg)	30	36	120
食物繊維 (g)	6.5以上	5.5	85

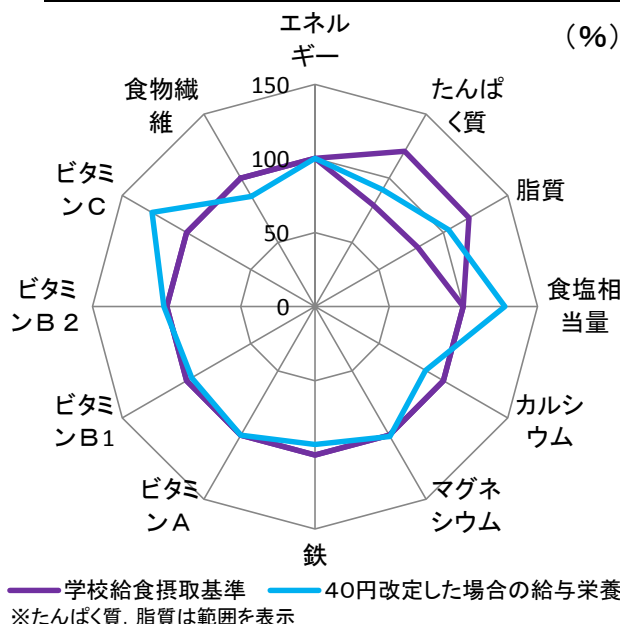


<p>【主食・牛乳を除く品数】</p> <p>3品 5回</p> <p>4品 16回</p> <p>品数 平均3.8品</p>	<p>【その他】</p> <p>ジャム類 3回</p> <p>のり 1回</p> <p>ふりかけ 1回</p> <p>アーモンド入り小魚 1回</p>	<p>【果物】</p> <p>オレンジ 2回</p> <p>生パイン 1回</p> <p>グレープフルーツ 3回</p> <p>さくらんぼ 1回</p> <p>冷凍パイン 1回</p> <p>メロン 1回</p> <p>洋なし(缶) 1回</p> <p>冷凍みかん 1回</p>
<p>【変わりごはん】</p> <p>麦ごはん 2回</p> <p>わかめごはん 1回</p> <p>変わりごはん3回</p>	<p>【デザート】</p> <p>ヨーグルト 1回</p> <p>デザート1回</p>	<p>果物11回</p>

【中学校】(40円改定)

	30円改定で変更した点 40円改定でさらに変更した点
1	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 呉汁
2	ごはん 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ
3	小米粉スイートチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚
4	わかめごはん 牛乳 さばのきのこあんかけ 小松菜のからしあえ 利休汁 メロン
5	ココアパン 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ 冷凍みかん
6	麦ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ
7	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パインアップル
8	食パン マーメレード 牛乳 ハムエッグ クラムチャウダー コンドレッシングサラダ
9	中華飯(ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 春雨スープ 洋なし(缶)
10	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 大麦のリゾット アーモンドコールスロー ミニトマト(3個)
11	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらの生姜焼き どさんこ汁 グレープフルーツ
12	ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ
13	ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ ハヤシシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)
14	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁
15	丸パン 牛乳 えびカツ(ソース) コーンとチンゲン菜のソテー ミネストローネ 冷凍パインアップル
16	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 ひじきの中華あえ 冷凍みかん
17	ごはん 牛乳 さけの味噌漬け焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト
18	小ツイストパン 牛乳 スパゲッティペスカトーレ わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ
19	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 野菜と大根のサラダ ミニトマト(3個)
20	食パン いちごジャム 牛乳 ハムの素焼き ごぼうのごまドレッシングサラダ マカロニと野菜のスープ
21	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	830	831	100
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (27.0~41.5)	31.1	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (18.4~27.7)	24.1	—
食塩相当量 (g)	2.5未満	3.2	128
カルシウム (mg)	450	389	86
マグネシウム (mg)	120	121	101
鉄 (mg)	4	3.7	93
ビタミンA (μgRAE)	300	299	100
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.48	96
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.61	102
ビタミンC (mg)	30	38	127
食物繊維 (g)	6.5以上	5.6	86



【主食・牛乳を除く品数】

3品 4回
4品 16回
5品 1回

品数 平均3.9品

【変わりごはん】

麦ごはん 2回
わかめごはん 1回

変わりごはん3回

【その他】

ジャム類 3回
のり 1回
ふりかけ 1回
アーモンド入り小魚 1回

ジャムやふりかけ6回

【デザート】

ヨーグルト 1回

デザート1回

【果物】

オレンジ 2回
生パイン 1回
グレープフルーツ 3回
さくらんぼ 1回
冷凍パイン 1回
メロン 1回
洋なし(缶) 1回
冷凍みかん 2回

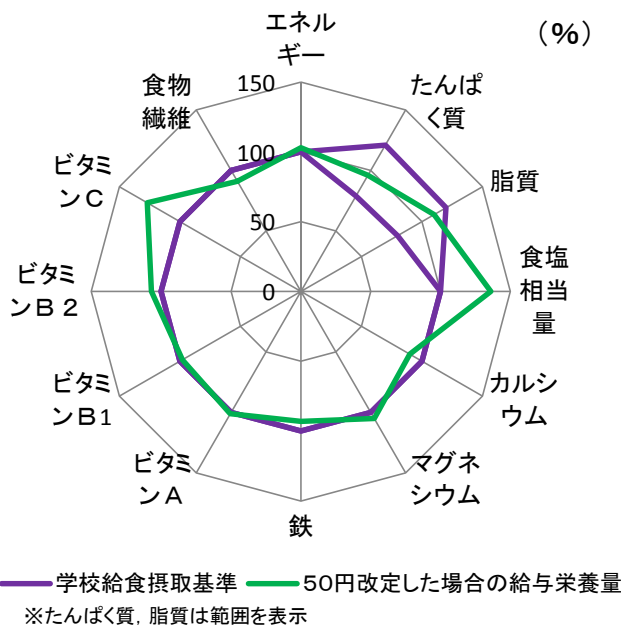
果物12回

【中学校】(50円改定)

30円改定で変更した点
40円改定でさらに変更した点
50円改定でさらに変更した点

1	ごはん 味付けのり 牛乳 ささかまぼこの天ぷら ごま酢和え 具汁 ヨーグルトドリンク
2	ごはん 納豆 牛乳 焼きししゃも(2本) 油麩とじゃがいもの煮物 キャベツときゅうりの香味漬 グレープフルーツ
3	小米粉スイーツチーズパン 牛乳 焼きそば ゆで卵(食卓塩) 豆腐スープ アーモンド入り小魚
4	わかめごはん 牛乳 さばのきのこあんかけ 小松菜のからしあえ 利休汁 メロン
5	ココアパン 牛乳 豚肉のラタトゥイユソースかけ マセドアンサラダ(マヨネーズ) ラビオリのスープ 冷凍みかん
6	麦ごはん 牛乳 かつおのごまだれかけ きざみ昆布と野菜の炒め煮 なめこ汁 オレンジ
7	ごはん 牛乳 ひじきと豆腐の煮物 おひたし 大学いも 生パインアップル
8	食パン マーメレード 牛乳 ハムエッグ クラムチャウダー コンドレッシングサラダ
9	中華飯(麦ごはん 豚肉と野菜の中華煮) 牛乳 きびなごの唐揚げ 春雨スープ 洋なし(缶)
10	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 大豆入りコロッケ(ソース) 大麦のリゾット アーモンドコールスロー ミニトマト(3個)
11	ごはん ひじきふりかけ 牛乳 さわらの生姜焼き 切り干し大根の炒め煮 だんご汁 グレープフルーツ
12	ごはん 牛乳 酢豚 きゅうりの中華漬 うずら卵のスープ
13	ソフトパン 牛乳 ししゃもフライ ハヤシシチュー 海藻サラダ(洋風ドレッシング) さくらんぼ(2個)
14	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ ごまあえ さといものみそ汁
15	丸パン スライスチーズ 牛乳 えびカツ(ソース) コーンとチンゲン菜のソテー ミネストローネ 冷凍パインアップル
16	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(3個) マーボー豆腐 ひじきの中華あえ 冷凍みかん
17	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 さけの味噌漬揚げ焼き 野菜のアーモンドあえ にらたま汁 ヨーグルト
18	小米粉パン 牛乳 スパゲッティベスカトーレ わかさぎフリッター(3本) コンソメスープ グレープフルーツ
19	麦ごはん 牛乳 ポークカレー フライビーンズ 野菜と大根のサラダ ミニトマト(3個)
20	食パン いちごジャム 牛乳 豚肉のパンパンジーソースかけ ごぼうのごまドレッシング マカロニと野菜のスープ
21	ごはん 牛乳 豚肉とカシューナッツの炒め物 コーン入り卵スープ オレンジ

区分	学校給食 摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	830	856	103
たんぱく質 (g)	エネルギーの 13~20% (27.0~41.5)	32.9	—
脂質 (g)	エネルギーの 20~30% (18.4~27.7)	25.5	—
食塩相当量 (g)	2.5未満	3.4	136
カルシウム (mg)	450	406	90
マグネシウム (mg)	120	126	105
鉄 (mg)	4	3.7	93
ビタミンA (μgRAE)	300	304	101
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.49	98
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.64	107
ビタミンC (mg)	30	38	127
食物繊維 (g)	6.5以上	5.9	91



【主食・牛乳を除く品数】

3品 3回
4品 12回
5品 6回

品数 平均4.1品

【変わりごはん】

麦ごはん 4回
わかめごはん 1回

変わりごはん5回

【その他】

ジャム類 3回
のり 2回
ふりかけ 1回
アーモンド入り小魚 1回
納豆 1回
スライスチーズ 1回

【デザート】

ヨーグルト 1回
ヨーグルトドリンク 1回

デザート2回

【果物】

オレンジ 2回
生パイン 1回
グレープフルーツ 3回
さくらんぼ 1回
冷凍パイン 1回
メロン 1回
洋なし(缶) 1回
冷凍みかん 2回

果物12回

学校給食摂取基準を満たす献立例

中学校

給食費単価:385円

主食	牛乳	副食	豆類を使った料理 種実類を使った料理
麦ごはん	牛乳	油麩の卵とじ ごまごぼう すいとん汁 パインアップル	
麦ごはん	牛乳	さんまのみりん干し ごまあえ 豚汁 炒り大豆	
丸パン	牛乳	豆腐ハンバーグのトマトソースかけ フレンチサラダ クラムチャウダー スライスチーズ オレンジ	
麦ごはん	牛乳	ハムカツ ひじきサラダ 春雨スープ 冷凍みかん	
コッペパン	牛乳	ポークビーンズ モロヘイヤスープ フレンチポテト ヨーグルト	
麦ごはん	牛乳	うなぎのかば焼き きんぴらごぼう あさり汁 パナナ ミックスナッツ	
麦ごはん	牛乳	八宝菜 小松菜のごま酢和え 大学いも 冷凍りんご	
小ココアパン	牛乳	みそラーメン ししゃもフライ コーンと枝豆のソテー 冷凍みかん	
麦ごはん	牛乳	あじのごまソースかけ 大根サラダ 呉汁 アーモンド入り小魚	
ソフトパン	牛乳	まぐろのフライ ほうれんそうのソテー マカロニスープ オレンジ キャンディーチーズ	
麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 蒸ししゅうまい おかひじきのからし和え	
麦ごはん	牛乳	ポークカレー アーモンドサラダ ゆでたまご	
小パンブキンパン	牛乳	ごぼうスパゲッティ グリーンサラダ 大豆と小魚の丸ごと揚げ りんご 角チーズ	
麦ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 あさりの佃煮	
コッペパン	牛乳	ホワイトシチュー ほうれんそうとわかめのサラダ 豆かりん りんごジャム グレープフルーツ	
麦ごはん	牛乳	レバーのオーロラソース煮 みそ豆 けんちん汁 ふりかけ りんご	
麦ごはん	牛乳	かつおと大豆の揚げ煮 利休汁 ブロッコリーのおひたし ヨーグルト	
小チーズパン	牛乳	カレーうどん ハムエッグ フルーツカクテル	
麦ごはん	牛乳	きびなごの南蛮漬け バンサンズー 肉団子のスープ オレンジ 炒り大豆	
食パン	牛乳	さけのパン粉焼き キャラメルビーンズ いちごジャム しらす入り卵スープ	

区分	学校給食摂取基準	給与栄養量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	830	864	104
たんぱく質 (g)	エネルギーの13~20% (27.0~41.5)	34.1	-
脂質 (g)	エネルギーの20~30% (18.4~27.7)	26.3	-
食塩相当量 (g)	2.5未満	3.2	128
カルシウム (mg)	450	451	100
マグネシウム (mg)	120	147	123
鉄 (mg)	4	4.3	108
ビタミンA (μgRAE)	300	429	143
ビタミンB1 (mg)	0.5	0.51	102
ビタミンB2 (mg)	0.6	0.69	115
ビタミンC (mg)	30	39	130
食物繊維 (g)	6.5以上	7.1	109