

日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
1	木	○	秋の香りご飯 揚げだし豆腐のおろしかけ みそけんちん汁 お月見団子(みたらし)	精白米 米粒麦 さつまいも 鶏肉 にんじん 干しいたけ 砂糖 油 豆腐 でん粉 油 大根 油揚 里芋 大根 にんじん こんにゃく ごぼう 小松菜 長ねぎ 白玉団子 砂糖 でん粉		842kcal 27.4g
2	金	○	麦ご飯 みそカツ ゆでキャベツ添え ひじきの炒り煮	精白米 米粒麦 豚肉 小麦粉 鶏卵 パン粉 砂糖 ごま きゃべつ ひじき 鶏肉 干しいたけ こんにゃく 油揚 にんじん 砂糖 油		851kcal 37.9g
5	月			給食なし(半日)		
6	火			給食なし(半日)		
7	水			給食なし(お弁当)		
8	木			給食なし(お弁当)		
9	金	○	トマトクリームスバゲティ わかめサラダ ブルーベリーチーズパイ	スバゲティ 油 にんにく ベーコン えび 玉ねぎ にんじん エリンギ 枝豆 トマト トマト缶詰 砂糖 生クリーム チーズ 米粉 わかめ きゃべつ 大根 きゅうり コーン にんじん ごま油 砂糖 ごま パイシート クリームチーズ ブルーベリー 砂糖		805kcal 31.5g
12	月	○	麦ご飯 手作りカレーふりかけ じゃがいものそぼろ煮 梅おかか和え	精白米 米粒麦 ちりめんじゃこ 玉ねぎ にんにく 油 カレー粉 じゃがいも 鶏肉 豚肉 玉ねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ グリンピース 油 砂糖 きゃべつ きゅうり もやし 練り梅 かつお節 砂糖		779kcal 29g
13	火	○	きつねうどん しゃりしゃり大学 わさび和え	地粉うどん 油揚 鶏肉 にんじん 長ねぎ 干しいたけ 刻み昆布 砂糖 大豆 さつまいも 米粉 油 砂糖 ごま こんにゃく にんじん 小松菜 もやし きゅうり ごま		800kcal 30.6g
14	水	○	ツナコーントースト 栗ときのこのクリームシチュー ひじきのマリネ	食パン ツナ 玉ねぎ コーン ノンエッグマヨネーズ プレーンヨーグルト パセリ 鶏肉 栗 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ エリンギ たもぎ茸 ブロッコリー スキムミルク 小麦粉 牛乳 豆乳 バター 油 ひじきハム にんじん きゅうり 大根 油 砂糖		834kcal 33.7g
15	木	○	麦ご飯 銀さわらの南蛮漬け ごまキムチ汁 春雨サラダ	精白米 米粒麦 銀さわら(ミナミカゴカマス) 長ねぎ にんにく 生姜 ごま 砂糖 ごま油 七味唐辛子 豚肉 ごぼう にんじん 大根 里芋 豆腐 小松菜 長ねぎ 白菜キムチ 油 ごま 春雨 きゃべつ きゅうり もやし にんじん ハム 油 砂糖 ごま		841kcal 34.6g
16	金	○	麦ご飯 ポークカレー ツナサラダ	精白米 米粒麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく セロリ トマト缶詰 すりおろしりんご チーズ 小麦粉 油 バター カレー粉 ツナ きゅうり きゃべつ にんじん 油 砂糖		836kcal 28.1g
19	月	○	麦ご飯 さんまのかば焼き さつまいも汁 おかか和え	精白米 米粒麦 さんま でん粉 砂糖 鶏肉 さつまいも 豆腐 大根 長ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく 油 小松菜 もやし かつお節		840kcal 29.8g
20	火	○	2色揚げパン(ごま・抹茶) ポークピエンス コールスローサラダ	こどもパン 油 砂糖 ごま 抹茶 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 生姜 にんにく セロリ トマト缶詰 すりおろしりんご 小麦粉 油 バター カレー粉 きゃべつ にんじん コーン ノンエッグマヨネーズ プレーンヨーグルト 砂糖 油		857kcal 33.6g
21	水	○	きのこピラフ 具だくさんオムレツ 米粉のマカロニスープ	精白米 米粒麦 バター 鶏肉 にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム グリンピース 油 鶏卵 にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 ベーコン 生クリーム チーズ パセリ 油 米粉マカロニ 鶏肉 コーン じゃがいも 玉ねぎ にんじん 小松菜 セロリ		763kcal 30.4g

続き→裏面を確認してください

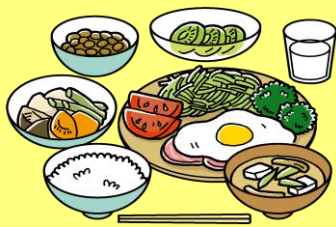
日	曜日	牛乳	献立名	給食に使われている食品	※調味料は記載していません	栄養価
						カロリー 蛋白質量
22	木	○	こぎつね寿司 豆腐のまさご揚げ おろし和え	精白米 米粒麦 砂糖 油揚 鶏肉 砂糖 ごま さやえんどう 豆腐 えび 鶏肉 にんじん ちりめんじゃこ 長ねぎ 鶏卵 てん粉 えのき きゃべつ にんじん もやし 小松菜 大根		828kcal 38.4g
23	金	○	麦ご飯 豚キムチ丼 中華風コーンスープ りんご	精白米 米粒麦 豚肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ きゃべつ にんじん たけのこ にら 葉ねぎ 白菜キムチ ナンブラー 豆板醤 砂糖 ごま油 ごま 鶏卵 クリームコーン コーン 小松菜 てん粉 ごま油 りんご		770kcal 31.3g
26	月	○	麦ご飯&ごましょうゆ 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ みそ汁(卵入り) りんご	精白米 米粒麦 ごま 豆腐 豚肉 鶏肉 玉ねぎ ごま ごま油 パン粉 鶏卵 砂糖 油 にんじん しめじ えのき 干しいたけ 長ねぎ さやえんどう てん粉 鶏卵 じゃがいも 小松菜 玉ねぎ りんご		813kcal 32.5g
27	火	○	みそラーメン 小魚入りポリポリ芋 中華和え	ホット中華麺 豚肉 にんにく 生姜 もやし コーン 長ねぎ にら さつま芋 かえり煮干し 油 砂糖 はちみつ ごま 大根 小松菜 きゅうり ごま 砂糖 ごま油		847kcal 29.5g
28	水	○	栗ご飯 さんまの生姜煮 豚汁 なめたけ和え	精白米 もち米 栗 砂糖 ごま さんま 生姜 長ねぎ 豚肉 豆腐 大根 長ねぎ ごぼう ほうれん草 にんじん こんにゃく 油 干しいたけ えのき 小松菜 きゃべつ もやし		807kcal 33.4g
29	木	○	カレーピラフ 手作りコロッケゆでキャベツ添え 野菜と卵のスープ	精白米 米粒麦 鶏肉 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ グリンピース バター カレー粉 油 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉 鶏卵 パン粉 きゃべつ ベーコン 鶏卵 玉ねぎ にんじん 小松菜 コーン セロリ てん粉		792kcal 29.6g
30	金	○	こどもパン パンブキンシチュー ハムサラダ 手作りかぼちゃプリン	こどもパン 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ にんじん スキムミルク 小麦粉 油 牛乳 豆乳 バター ハム きゅうり きゃべつ にんじん ブロッコリー ミニトマト かぼちゃ 砂糖 鶏卵 牛乳 生クリーム カラメル		853kcal 31g

※都合により内容を変更する場合があります。

スポーツをする人の食事は

新人戦  
試合後注意☆

## 栄養バランスよく！ 量を多く！



スポーツをしていても特別な食事は必要ありません。しかし、体を激しく動かす分、より多くのエネルギーや栄養素が必要になります。

そのため、スポーツをしている人は栄養バランスがよく、エネルギー量をしっかり確保するため、量を多くとる食事が基本になります。

## 運動の後はすばやく栄養補給



激しい運動を長時間行うと、体の中に蓄えられていたエネルギーを消費してしまいます。運動後はできるだけ早くエネルギー源となる炭水化物やエネルギーづくりを助けるビタミンを補給することが大切です。おにぎりやサンドイッチのほか、バナナやオレンジなどの果物も手軽にとれる食品です。食欲がない時はゼリー飲料や果汁100%のオレンジジュース、牛乳などでもよいでしょう。