

給食の配膳量の目安（小学校）

1～2年生	分量
主食	135 g
主菜	40～50 g
副菜	40～60 g
汁物	約 150 g



3～4年生	分量
主食	170 g
主菜	40～50 g
副菜	40～60 g
汁物	約 170 g



5～6年生	分量
主食	215 g
主菜	40～50 g
副菜	40～60 g
汁物	約 190 g



給食の配膳量の目安（中学校）

中学校	分量
主食	235 g
主菜	50~60 g
副菜	50~80 g
汁物	約 230 g



※  の線は小学校1～2年生の量を基準にしたものです。

※ 米飯給食の一例です。量はその日の献立によって変動があります。目安量として配膳の参考にして
ください。