



実施日	日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	火	牛乳 八宝おこわ 切り干大根のナムル 五目スープ	ぎゅうにゅう やきぶた えび うずらたまご ぶたにく とうふ	もちごめ うるちまい ごまあぶら しろごま こめあぶら じゃがいも でんぶん	ほししいたけ にんじん たけのごもやし コーン グリンピース きりぼだいこん きゅうり にんにく しょうが ねぎ こまつな はくさい だいこん	601	15.4	23.8	2.8
8	水	牛乳 むぎごはん 魚の塩麹焼き 春キャベツのおひたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ パター こめあぶら こんにやく さといも	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ	604	19.2	24.0	2.7
9	木	牛乳 ツナのオープンサンド ごまドレッシングサラダ ベジマカロニスープ	ぎゅうにゅう まぐろかん とりにく レンズまめ	しょくパン マヨネーズ さとう すりごま こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ だいこん にんじん きゅうり ピーマン	656	15.0	41.4	2.9
10	金	牛乳 ごぼう入りドライカレー じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズま め わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリンピース レーズン きゅうり キャベツ	663	14.9	25.5	2.5
13	月	牛乳 むぎごはん さばのごまみそ焼き あさ漬け 小松菜のすまし汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりに く	こめ おおむぎ さとう すりごま いりごま	しょうが はくさい だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	602	16.8	28.7	2.1
14	火	牛乳 しらすと青大豆のごはん ちくわの二色揚げ 野菜とこんにやくの旨煮	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃ こ ちくわ あおのり とりにく	こめ いりごま こめあぶら こむぎこ こんにやく じゃがいも さとう	ほししいたけ にんじん だいこん さやいんげん	647	16.3	25.0	2.7
15	水	牛乳 スパゲティ・ミートソース キャベツとコーンのスープ オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ パルメザンチーズ かんでん	スパゲティ オリーブオイル こめあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツコーン みかんかん オレンジジュース	667	15.2	25.6	2.8
16	木	牛乳 きびごはん 家常豆腐 もやしと春雨のあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ きび こめあぶら ごまあぶらさとう でんぶん はるさめ いりごま	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ もやし にんにく さやいんげん こまつな	647	17.2	32.1	2.4
17	金	牛乳 むぎごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜の香り漬け わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あつあげ わかめ	こめ おおむぎ さとう パター いりごま じゃがいも	キャベツ にんじん コーン もやし きゅうり だいこん しょうが たまねぎ ねぎ	615	19.1	24.1	2.8
20	月	牛乳 カラフルピラフ 海の野菜サラダ えび団子スープ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ かいそう みそ えび とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ パター こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム あかピーマン きピーマン グリンピース きゅうり たけのこ ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい ねぎ	597	13.1	31.1	3.5
21	火	牛乳 カレートースト 大根とジャコのサラダ ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ チーズ ベーコン ちりめんじゃこ とりにく	しょくパン こめあぶら こむぎこ さとう じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ だいこん コーン	641	16.2	38.0	3.0
22	水	牛乳 ごはん かつおのみそがらめ 干草あえ わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ かつお みそ	こめ でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう いりごま ごまあぶら	だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな もやし えのきたけ	594	19.4	22.6	3.1
23	木	牛乳 むぎごはん 豆腐ハンバーグ 若草ポテト なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく レンズまめ とうふ たまご あおのり みそ	こめ おおむぎ こめあぶら パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん なめこ ねぎ こまつな	651	15.5	22.4	3.3
24	金	牛乳 五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いか	ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう でんぶん しらたまご	にんにく にんじん たけのこ もやし ほししいたけ はくさい こまつな みかんかん バインかん ももかん	655	15.6	23.6	2.5
27	月	牛乳 わかめごはん ししゃもの南蛮漬け 豚汁 くだもの(清見オレンジ)	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ししゃも ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん さとうこんにやく じゃがいも	ねぎ ごぼう にんじん だいこん きよみオレンジ	672	14.8	29.1	3.1
28	火	牛乳 むぎごはん ブルコギ チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ やきのり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん いりごま	たまねぎ にんじん もやし いら しょうが にんにく キャベツ きゅうり	582	16.6	25.2	2.0
29	水	牛乳 ごはん じゃがいものカレー煮 ふりかけ茶 小松菜とちくわの炒め物	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぶん ごまあぶら いりごま	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし こまつな さやいんげん	607	14.3	20.3	2.3
30	木	牛乳 凍り豆腐の卵とじ 丼 とびうおのつみれ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつお ふ たまご とびうお みそ	こめ おおむぎこんにやく さとう でんぶん	たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう だいこん しょうが ねぎ こまつな	615	18.4	24.6	2.9
31	金	牛乳 ミルクパン アスパラのクリーム煮 ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ だっしふんにゅう クリーム ひじき まぐろかん みそ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ マカロニ ごまあぶら すりごま さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス キャベツ コーン	643	14.6	39.2	2.1

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	629	16.2	27.8	2.7	352	100	2.5	269	0.39	0.51	31	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上