



実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	牛乳 マーガリンパン シェーパースパイ(イギリスの料理) グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ふたひきにく チーズ	ベーコン レンズまめ チース	マーガリンパン こめあぶら さとう マッシュポテト	バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	686	13.5	33.3	2.9	
2火	牛乳 麦ごはん 鯖の甘辛煮 野菜の塩あえ みそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さば わかめ みそ	こめ むぎ さとう こめあぶら	じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん もやし きゅうり たまねぎ	629	16.2	27.0	3.1	
3水	牛乳 タコライス(沖縄の郷土料理) もずくスープ 果物(冷凍みかん)	ぎゅうにゅう レンズまめ チーズ たまご	ふたひきにく チース とりにく	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう でんぷん こめあぶら		にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトかん コーン トマトピューレ キャベツ もやし こまつな れいとう みかん	638	15.7	26.4	2.6	
4木	牛乳 麦ごはん 鮭の黄金焼き 野菜と生揚げの煮物	ぎゅうにゅう とりにく	さけ みそ なまあげ	こめ むぎ マヨネーズ こめにやく じゃがいも さとう		しょうが ほししいたけ にんじん ごぼう だいこん さやいんげん	671	18.1	30.8	2.4	
5金	牛乳 五目ずし 七タ汁 お星さまゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまご のり アガー	こめ さとう こめあぶら そうめん やきふ サイダー		ほししいたけ にんじん たけのこ かんぴょう グリーンピース とうがん こまつな パインアップルかん ナタデココ	599	14.0	22.5	3.2	
8月	牛乳 キムタクごはん ししゃもの石垣揚げ 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ししゃも とりにく		こめ むぎ こめあぶら こめあぶら こむぎこ こま		はくさい キムチ たくあん しょうが にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ とうがん	616	15.7	32.4	3.1	
9火	牛乳 マーボーなす豆腐丼 華風野菜 ゆで枝豆(2年生収穫体験)	ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ とうふ		こめ むぎ こめあぶら さとう こめあぶら でんぷん		しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら なす だいこん きゅうり	588	15.4	31.1	2.3	
10水	牛乳 キラキラピラフ レタスとベーコンのスープ コーンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン えび とりにく	ひよこまめ	こめ むぎ こめあぶら マカロニ バター じゃがいも		たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム レタス こまつな コーン	579	13.5	24.4	3.0	
11木	牛乳 ごまきなこトースト トマトスープ ゆでとうもろこし(1年生収穫体験)	ぎゅうにゅう きなこ たまご とりにく		しよくパン マーガリン さとう すりごま こめあぶら じゃがいも でんぷん		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト ピーマン コーン	610	14.4	38.1	2.4	
12金	牛乳 麦ごはん ピーマンのふりかけ じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりとえのきの和え物	ぎゅうにゅう ふたひきにく	ちりめんじゃこ	こめ むぎ さとう こめあぶら こま こめあぶら じゃがいも でんぷん		ピーマン しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり えのきたけ にんにく	616	13.8	22.5	2.3	
16火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ プロセスチーズ ハム ハルメザンチース		スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり トマトピューレ トマト なす キャベツ マッシュルーム コーン	660	15.3	36.5	1.9	
17水	牛乳 麦ごはん 魚のごまみそ焼き 野菜のおかかあえ かみなり汁	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ たまご	さわら みそ	こめ むぎ さとう こめあぶら でんぷん		こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	604	19.8	28.0	2.6	
18木	牛乳 夏野菜カレーライス 白玉入りフルーツポンチ	ぎゅうにゅう ふたひきにく なまクリーム かんてん		こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ ざらめ しらたまご アセロラジュース さとう かんてんかん		にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす みかんかん パインアップルかん おうとうかん	691	10.1	27.2	2.2	
19金	【Aランチ】 ミルクコーヒー ハムカツサンド ABCマカロニスープ	ミルクコーヒー ベーコン	ハム	ミルクパン こめあぶら じゃがいも マカロニ	パンこ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ コーン	626	23.7	19.8	3.3	
19金	【Bランチ】 ミルクコーヒー フライドチキンサンド ABCマカロニスープ	ミルクコーヒー ベーコン	とりにく	ミルクパン こめあぶら じゃがいも マカロニ	でんぷん	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ コーン	642	28.8	19.6	3.3	

※ 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14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	630	15.2	29.2	2.7	325	92	2.0	214	0.37	0.51	28	4.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上