



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)
2月	牛乳 ぎょうにゅう ごぼう入りドライカレーライス フレンチサラダ	ぎょうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	こめ むぎ こめあぶら こむぎこ さとう	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 キャベツ もやし コーン	618	13.7	24.2	2.7
3火	牛乳 きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ カラフルポテト	ぎょうにゅう きなこ ぶたひきにく	ショートニングパン こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ じゃがいも バター	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい ほししいたけ さやいんげん コーン	687	13.7	38.0	2.6
4水	牛乳 むぎ 麦ごはん さばの文化干し イナムドッチ キャベツの旨味漬	ぎょうにゅう さば ぶたにく かまぼこ あつあげ みそ しおこんぶ	こめ むぎ こんにやく ごまあぶら	にんじん ほししいたけ だいこん こまつな キャベツ	617	16.1	37.2	2.4
5木	牛乳 ねりま 練馬スパゲティ カリカリベーコンサラダ	ぎょうにゅう ツナかん のり ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいこん キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ	592	15.7	35.9	2.2
6金	牛乳 ちゅうかどん 中華丼 ビーフンスープ 果物(梨)	ぎょうにゅう ぶたにく いか なると うずらたまご とりにく	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ はくさい チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ こまつな なし	611	14.2	23.9	2.9
9月	牛乳 きく はない 菊の花入りごはん 菊花蒸し 金時汁 もやしの梅かかあえ ★重陽の節句★	ぎょうにゅう とりにく ぶたひきにく とりひきにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ むぎ こめあぶら さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ こんにやく さつまいも	しめじ きく たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん こまつな もやし ねりうめ	639	15.3	26.5	2.6
10火	牛乳 ひ ちゅうか 冷やし中華 おかしなお菓子な半熟卵	ぎょうにゅう やきぶた たまご かんてん	ラーメン ごまあぶら さとう ごま こめあぶら にゅうさんきんいんりょう	きゅうり もやし にんじん ももかん	616	17.7	25.1	3.0
11水	牛乳 ぎょうにゅう コーンごはん 肉じゃが 切り干し大根のサラダ	ぎょうにゅう ぶたにく ツナかん みそ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう しらたき ごまあぶら しろすりごま	コーン しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん こまつな もやし	603	13.7	25.5	2.2
12木	牛乳 ぎょうにゅう 麦ごはん 油淋鶏 ★中国の料理★ バンサンスー ワンタンスープ	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ ワンタンかわ	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん もやし はくさい	628	16.8	25.8	3.0
13金	牛乳 さといも 里芋ごはん けんちん汁 お月見団子 ★お月見献立★	ぎょうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ むぎ こめあぶら さといも くずこ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも しらたまこ じょうしんこ	にんじん ごぼう ほししいたけ だいこん しめじ ねぎ	602	13.4	21.4	2.0
17火	牛乳 ぎょうにゅう パプリカライスクリームソースかけ ミックスビーンズサラダ	ぎょうにゅう ベーコン とりにく こなチーズ なまクリーム だいず いんげんまめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン えだまめ きゅうり あかピーマン	630	13.3	36.1	1.8
18水	牛乳 ぎょうにゅう セルフフィッシュバーガー ひよこ豆のスープ	ぎょうにゅう ホキ とりにく ベーコン ひよこまめ	ショートニングパン こめぬかあぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	キャベツ にんじん しめじ たまねぎ コーン こまつな	651	17.3	36.5	2.9
19木	牛乳 ぎょうにゅう むぎ 麦ごはん かつおのふりかけ 芋煮(山形県郷土料理) 厚焼き卵	ぎょうにゅう かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぶたひきにく ひじき たまご	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく こめあぶら	にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな ほししいたけ たまねぎ	639	17.9	28.0	2.3
20金	牛乳 ぎょうにゅうぶた どん 豚キムチ丼 トックスープ 果物(ぶどう)	ぎょうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ トック	にんにく たまねぎ ねぎ なら はくさい もやし キムチ にんじん たけのこ チンゲンサイ ぶどう	600	16.3	22.2	2.6
24火	牛乳 ぎょうにゅう むぎ 麦ごはん 蝦仁豆腐 かぼちやの包み揚げ	ぎょうにゅう とりにく とうふ えび クリーム クリームチーズ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ かぼちや レーズン	664	16.0	26.3	1.6
25水	牛乳 ぎょうにゅう むぎ 麦ごはん さんまのおろしソース のっぺい汁 野菜の土佐あえ	ぎょうにゅう さんま ぶたにく あぶらあげ とうふ のり	こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく さといも かたくりこ	だいこん にんじん はくさい こまつな もやし	623	15.9	33.9	2.3
26木	牛乳 ぎょうにゅう マーガリンパン 手作りパインジャム ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	ぎょうにゅう ベーコン ぶたにく いんげんまめ	マーガリンパン グラニューとう マーガリン こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろすりごま	パインかん レモン にんにく たまねぎ パインジュース しょうが にんじん トマトピューレ マッシュルーム パセリ だいこん きゅうり	693	13.7	28.7	2.7
27金	牛乳 ぎょうにゅう コメッコカレーライス カリカリじゃこサラダ	ぎょうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも でんぷん ざらめ ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん もやし キャベツ	677	12.9	32.7	3.0

※ 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18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	633	15.2	29.4	2.5	315	90	2.0	227	0.37	0.50	24	4.5
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