

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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	牛乳 セルフハンバーガー ミネストローネ	ぎゅうにゅう ふたひきにく ベーコン とり	ミルクパン こめあぶら でんぷん じゃがいも パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー トマトかん キャベツ	692	16.6	34.3	3.7			
2 水	牛乳 コーンピラフ イタリアンスープ 果物(梨)	ぎゅうにゅう ベーコン ツナかん とり パルメザンチーズ たまご	こめ むぎ パター こめあぶら じゃがいも パンこ	にんじん マッシュルーム たまねぎ ピーマン(あか・みどり) コーン こまつな なし	600	14.0	32.3	2.6			
3 木	牛乳 麦ごはん 白身魚の甘酢あん みそ汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん じゃがいも	ほししいたけ にんじん たまねぎ ピーマン(あか・みどり) だいこん こまつな	597	14.5	23.7	2.5			
4 金	牛乳 わかめごはん 焼きししやも キャベツのおかか炒め 呉汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ しらすほしししやも かつおぶし ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま ごめあぶら じゃがいも こんにゃく	キャベツ にんじん だいこん ごぼう こまつな	581	19.2	26.5	3.2			
7 月	牛乳 麦ごはん 肉豆腐 もやしのピリカラあえ のりの佃煮	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ のり	こめ むぎ こめあぶら ごま しらたき さとう ごめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし	588	16.8	26.8	2.3			
8 火	牛乳 麦ごはん さんまのかば焼き キャベツの漬物 田舎汁	ぎゅうにゅう さんま こおろとうふ みそ	こめ むぎ こめあぶら でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが きゅうり にんじん キャベツ しめじ だいこん ねぎ	693	14.8	36.2	3.1			
9 水	牛乳 ミルクパン ムサカ レヴィシアスーパ ★ギリシャ料理★	ぎゅうにゅう ベーコン ふたひきにく パルメザンチーズ ぶたにく ひよこまめ	ミルクパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ オリーフゆ	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ パセリ にんじん キャベツ	687	15.1	36.0	3.1			
10 木	牛乳 きびごはん 若草ポテト 鮭のちゃんちゃん焼き 吉野汁	ぎゅうにゅう さけ みそ あおのり とりにかまぼこ	こめ きび さとう パター じゃがいも さといも でんぷん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが だいこん はくさい こまつな ねぎ	580	18.8	20.5	2.4			
11 金	牛乳 秋色ごはん 小松菜入り卵焼き 月見汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたひきにく たまご とり	こめ もちこめ くり さとう こめあぶら しらたまご	にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ こまつな だいこん はくさい	611	15.6	29.6	2.3			
15 火	牛乳 麦ごはん チンジャオロース わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とり わかめ とうふ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごめあぶら	しょうが にんにく たまねぎ だけのご ピーマン(あか・みどり) にんじん ほししいたけ こまつな	594	15.7	27.3	2.6			
16 水	牛乳 高菜のそぼろ丼 太平燕 ★熊本県の郷土料理★	ぎゅうにゅう ふたひきにく こおろとうふ ぶたにく うずらたまご えび いか	こめ むぎ ごめあぶら こんにゃく さとう ごま こめあぶら ぼろめ	にんにく たかなづけ にんじん しょうが だけのご ほししいたけ チンゲンサイ	625	17.7	29.8	3.1			
17 木	牛乳 スパゲティミートソース 芋のドレッシングが サラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ふたひきにく レンズまめ パルメザンチーズ なまクリーム	スパゲッティ オリーフゆ こめあぶら さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマトかん こまつな トマトピューレ キャベツ だいこん	661	13.9	29.7	2.2			
18 金	牛乳 麦ごはん 鯖のみそ煮 五目豆 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう さば みそ とり だいず こんにゃく	こめ むぎ こめあぶら さとう	しょうが ねぎ にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ だいこん しめじ とうがん	644	16.8	28.0	3.6			
21 月	牛乳 マーボー豆腐丼 小松菜と白菜のスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく みそ とうふ ベーコン	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぷん ごめあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん だけのごこんにゃく ねぎ いら たまねぎ はくさい こまつな	601	16.0	29.8	3.3			
23 水	牛乳 マヨコーントースト 洋風肉じゃが 果物(みかん)	ぎゅうにゅう チーズ ふたにく	しょくパン ヨマネーズ こめあぶら	コーン たまねぎ ピーマン しょうが にんじん ほししいたけ にんにく さやいんげん みかん	654	13.6	31.8	2.7			
24 木	牛乳 麦ごはん さわらの香味焼き 野菜の生姜じょうゆあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら とり とうふ あぶらあげ	こめ むぎ さとう ごめあぶら こんにゃく さといも	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ	624	17.9	28.4	2.6			
25 金	牛乳 秋のカレーライス 小松菜サラダ	ぎゅうにゅう ふたにく レンズまめ ツナかん	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも パター こむぎこ ざらめ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ こまつな もやし キャベツ レモン	685	12.4	31.0	2.6			
28 月	牛乳 ごはん 豆腐入りしゅうまい いそかあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう とうふ ふたひきにく のり たまご わかめ	こめ でんぷん ごめあぶら さとう しゅうまいのかわ じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しょうが はくさい にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	590	15.2	26.7	2.2			
29 火	牛乳 広東風つけ麺 じゃがまるくん	ぎゅうにゅう ふたにく いか えび チーズ	ごめあぶら ちゅうかめん こめあぶら でんぷん じゃがいも マッシュポテト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ	683	15.7	28.1	2.9			
30 水	牛乳 麦ごはん ひじきのサラダ 里芋と大根のそぼろ煮	ぎゅうにゅう ふたひきにく ひじき ツナかん みそ	こめ むぎ こめあぶら さといも こんにゃく さとう でんぷん ごめあぶら すりごま	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン こまつな	602	13.1	27.7	2.1			
31 木	牛乳 チキンライス オニオンスープ スイートパンプキンサラダ	ぎゅうにゅう とり ベーコン	こめ むぎ こめあぶら バター さつまいも じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース かぼちゃ さやいんげん こまつな	631	12.0	31.8	3.1			

※ 食材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21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 (μgRAE)	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	15.5	29.5	2.8	330	95	2.0	264	0.38	0.52	30	4.4
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