



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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	牛乳 麦ごはん ホキの紅葉焼き さっぱりサラダ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく とろふ みそ	こめ むぎ さとう さといも マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり しょうが ごぼう こまつな ねぎ	624	16.9	30.3	2.1			
2 土	牛乳 野沢菜チャーハン 中華風すいとん ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく かんてん	こめ むぎ ごまあぶら ごま こめあぶら こむぎこ しらたまこ はるさめ さとう	にんじん のぎわな ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ はくさい ぶどうジュース	601	12.3	19.6	2.5			
6 水	牛乳 サーモンクリームパスタ カントリーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン さけ クリーム パルメザンチーズ	スパゲティ こめあぶら こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり キャベツ だいこん レモン	649	16.6	34.8	2.3			
7 木	ごはん 牛乳 松風焼き かぶのみ漬け 白菜油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とろふ たまご みそ あぶらあげ	こめ パンこ かたくりこ さとう ごま	ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ かぶ はくさい	611	16.3	29.6	2.5			
8 金	牛乳 豆わかめごはん 相性汁	ぎゅうにゅう たきこみわかめ だいず さわら ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう こめあぶら かたくりこ こむぎこ しらたま さつまいも	しょうが ごぼう だいこん チンゲンサイ ねぎ にんじん	646	17.3	27.2	3.2			
11 月	牛乳 ガーリックトースト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず	しよくパン こめあぶら さとう じゃがいも バター マーガリン	パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトかん グリーンピース コーン	652	15.8	41.5	2.2			
12 火	牛乳 麦ごはん チーズタッカルビ 塩ナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とり にく チーズ ぶたにく わかめ とろふ	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが もやし こまつな ねぎ ほししいたけ	596	16.5	25.8	2.7			
13 水	牛乳 厚揚げ入り回鍋肉丼 にらたまスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ たまご	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく ねぎ ほししいたけ キャベツ ピーマン (あか・みどり) はくさい にんじん にら みかん	630	15.7	27.3	2.8			
14 木	牛乳 ミルクパン ポテトコロツケ ポイルキャベツ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ツナかん レンズまめ ベーコン とり にく	ミルクパン こめあぶら さとう マッシュポテト バター パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマトかん はくさい	649	14.8	34.7	3.0			
15 金	牛乳 さつま芋ごはん さんま生姜煮 野菜とわかめの和えもの みそ汁	ぎゅうにゅう さんま わかめ かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ もちごめ さつまいも ごま さとう じゃがいも	しょうが ねぎ こまつな はくさい にんじん だいこん キャベツ	627	14.4	28.7	3.4			
18 月	牛乳 麦ごはん きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう しやしち とり にく とろふ	こめ むぎ こめあぶら かたくりこ こむぎこ さとう ごま こんにやく ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん だいこん えのきたけ こまつな	593	15.9	26.6	2.7			
19 火	牛乳 麦ごはん 豚肉コチュジャン炒め 大学芋 じゃが芋としめじのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ みずあめ こめあぶら さつまいも	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ ピーマン (あか・みどり) もやし ほししいたけ しめじ チンゲンサイ にんじん	680	13.1	25.9	2.5			
20 水	牛乳 じゃごゆかりごはん じゃが芋のそぼろ煮 三色ごま和え	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたひき にく	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごま	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース もやし こまつな	600	14.2	20.7	2.5			
21 木	牛乳 貝だくさん塩うどん ポテたご焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ たご ベーコン あおのり かつおぶし	うどん こんにやく じゃがいも マッシュポテト さとう かたくりこ こめあぶら	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ こまつな ねぎ しょうが	625	14.7	26.2	2.6			
22 金	牛乳 タンドリーチキンカレー レンズ豆サラダ みかん	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト レンズまめ	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし コーン みかん	688	12.0	30.0	2.1			
23 土	牛乳 麦ごはん 飛び魚チーズバーグ 夕焼けポテト 五目汁	ぎゅうにゅう とびうお ぶたひき にく とろふ ひじき チーズ ぶた にく	こめ むぎ こめあぶら パンこ かたくりこ さとう バター じゃがいも ちくわぶ	しょうが にんじん たまねぎ コーン しめじ はくさい ねぎ こまつな	620	16.4	24.7	2.2			
26 火	牛乳 麦ごはん じゃこ小松菜ふりかけ 厚揚げのふきよせ 白菜のゆず風味	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とり にく あつあげ しおこんぶ	こめ むぎ ごまあぶら ごま こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ	こまつな しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリーンピース はくさい ゆず	626	16.5	31.3	2.0			
27 水	牛乳 ポークストロガノフ わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶた にく レンズまめ クリーム わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう バター こむぎこ ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース キャベツ もやし	646	12.2	34.0	3.0			
28 木	牛乳 麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 切り干し大根の煮物 せんべい汁	ぎゅうにゅう さわら みそ あぶらあげ とり にく	こめ むぎ さとう こめあぶら さといも なんぶせんべい	しょうが ごぼう きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ しめじ ゆず さやいんげん はくさい こまつな	605	17.8	24.4	2.5			
29 金	牛乳 セルフミートソースサンド パイザンヌスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたひき にく レンズまめ とり にく ベーコン	ミルクパン こめあぶら じゃがいも マカロニ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ セロリ かぶ りんご	587	15.5	30.4	2.5			

※ 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20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	628	15.2	28.8	2.6	342	94	2.1	250	0.37	0.51	29	4.6
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