

献立日	献立名	献立の食品			栄養量			
		赤色の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす力や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 火	赤飯 牛乳 魚のごまみそ焼き 野菜のからし和え 三つ葉入りすまし汁	ささげ 飲用牛乳 さわら 米みそ 絹ごし豆腐 桜ちらしかまぼこ	精白米 もち米 炒りごま (黒) 三連糖 炒りごま (白) 練りごま (白)	緑豆もやし ごまつな キャベツ にんじん ねぎ しめじ 糸みつば 干しいたけ	585	18.8	24.9	2.7
10 水	ポークカレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー	豚肉 飲用牛乳 イナアガー 寒天	精白米 おおむぎ (米粒麦) 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 中ざら糖 三連糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー キャベツ 緑豆もやし にんじん たまねぎ ホールコーン缶 みかんジュース	672	12.0	25.3	2.3
11 木	フレンチトースト 牛乳 ミネストローネ 香キャベツのサラダ	調理学用牛乳 生クリーム 鶏卵 飲用牛乳 ベーコン ひよこまめ	食パン 上白糖 三連糖 有塩バター じゃがいも 米ぬか油 マカロニ	にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく トマト缶詰 キャベツ ホールコーン缶 きゅうり	586	14.0	34.7	2.9
12 金	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	飲用牛乳 ぶた肉 米みそ (赤色辛みそ) 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ (米粒麦) 米ぬか油 三連糖 上白糖 でん粉 (じゃがいもでん粉) ごま油 普通はるさめ (乾)	しょうが 乾しいたけ たけのこ たまねぎ セロリー にんにく ねぎ にら キャベツ 緑豆もやし ホールコーン缶 きゅうり	588	14.7	28.2	2.7
15 月	わかめご飯 牛乳 手作りさつま揚げ 塩もみ野菜 すまし汁	わかめご飯の素 飲用牛乳 すけとうだら (すり身) 木綿豆腐 鶏卵 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ (米粒麦) 米ぬか油 薄力粉	にんじん ごぼう れんこん しょうが キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごまつな	580	15.5	27.3	2.1
16 火	ごはん 牛乳 ふきみそ炒め 五目肉じゃが おかか和え	飲用牛乳 米みそ (赤色辛みそ) 豚肉 油揚げ 糸揚げ	精白米 米ぬか油 三連糖 じゃがいも	ふき たまねぎ たけのこ にんじん グリンピース 緑豆もやし キャベツ ごまつな こんにゃく	610	13.9	23.6	2.2
17 水	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ 大豆のかりんとう	豚肉 米みそ (赤色辛みそ) 飲用牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 国産大豆 きな粉	精白米 おおむぎ (米粒麦) 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉 ごま油 三連糖	にんにく にんじん たまねぎ にら 緑豆もやし はくさい ねぎ はくさいキムチ しょうが たけのこ 干しいたけ ごまつな	666	17.7	29.7	2.7
18 木	ガーリックトースト 牛乳 かぶのシチュー 海藻サラダ	飲用牛乳 豚肉 調理学用牛乳 生クリーム 海藻ミックス	ソフトフランスパン 米ぬか油 ソフトタイプマーガリン 三連糖 じゃがいも 有塩バター ごま油 薄力粉 炒りごま (白)	にんにく パセリ セロリー かぶ たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム缶 ホールコーン缶	657	13.3	42.7	2.8
19 金	香炊きご飯 牛乳 ししゃものピリ辛焼き たたき汁 (伊豆煎鹿)	油揚げ 飲用牛乳 ししゃも とびうおミンチ 鶏卵 米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ (米粒麦) 三連 上白糖 薄力粉	たけのこ ふき にんじん しょうが にんにく たまねぎ だいこん ねぎ あしたば	586	20.3	25.0	3.0
22 月	きのこクリームスパゲッティ 牛乳 グリーンサラダ フルーツヨーグルト	鶏もも肉 調理学用牛乳 生クリーム ベーコン ナチュラルチーズ (パルメザン) 飲用牛乳 ヨーグルト (全糖無糖)	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 有塩バター 上白糖	にんにく たまねぎ えのきたけ 生しいたけ しめじ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり ごまつな パイン缶 黄桃缶 みかん缶	657	13.2	33.2	1.9
23 火	グリーンピースご飯 牛乳 サバの竜田揚げ ごま和え 吉野汁	飲用牛乳 さば 鶏肉	精白米 おおむぎ (米粒麦) じゃがいもでん粉 米ぬか油 上白糖 すりごま (白) くずでん粉	グリーンピース しょうが キャベツ 緑豆もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ ごまつな	614	16.5	30.5	3.0
24 水	たけのこご飯 牛乳 ひじき入り豚焼き 野菜の梅のり和え 絹さやのみそ汁	飲用牛乳 鶏肉ひき肉 油揚げ ひじき 鶏卵 ほしのり 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)	精白米 おおむぎ (米粒麦) 三連糖 米ぬか油 ごま油 じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ 緑豆もやし 梅干し さやえんどう	600	15.9	27.0	3.3
25 木	ピザトースト 牛乳 レタスとベーコンのスープ 果物(清純オレンジ)	ベーコン ウィンナー ピザチーズ 飲用牛乳 鶏もも肉	食パン 米ぬか油 三連糖 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマト缶 マッシュルーム缶 青ピーマン セロリー にんじん レタス ごまつな きよみ	585	15.7	39.5	2.9
26 金	カレーピラフ 牛乳 タンドリーチキン キャロットドレッシングサラダ	むきえび 飲用牛乳 鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト (全糖無糖)	精白米 おおむぎ (米粒麦) 米ぬか油 有塩バター 三連糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム缶 キャベツ だいこん ごまつな	586	16.5	30.7	2.4

※ 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。

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)	食塩相当 (g)
平均値	612	15.5	30.4	2.6	336	92	1.8	236	0.35	0.51	30	4.2
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

※1年生の給食は10日から始まります。