

献立日	献立名	献立の食品			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)	食塩相当量 (g)
		赤色の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす筋力になる	緑の食品 体の調子を整える												
1 月	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 人參シリシリ 沢菜焼	飲用牛乳 さば まぐろ 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 米ぬか油	ねぎ しょうが にんじん たら だいごん はくさい 乾しいたけ ねぎ こまつな	584	17.8	28.7	1.8								
2 火	ごはん 牛乳 鉄火みそ 五目肉じゃが しらすと小松菜のおひたし	飲用牛乳 米みそ だいた 豚肉 さつまいも しらす干し	精白米 米ぬか油 三連糖 こんにやく じゃがいも 炒りごま 上白糖	たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ こまつな 緑豆もやし	587	14.0	22.1	1.8								
3 水	ごはん 牛乳 いかの野菜豆腐あんかけ 太平羹(熊本)	飲用牛乳 いか 豚肉 なた むきえび うずら卵	精白米 揚げ油 でん粉 薄力粉 米ぬか油 三連糖 普通はるさめ ごま油	たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ にんにく しょうが はくさい コーン きくらげ (乾) こまつな	636	16.4	28.0	2.0								
4 木	ごはん 牛乳 ししゃもの塩焼き 野菜きんぴら つくね汁	飲用牛乳 ししゃも 焼き竹輪 豚肉 みそ	精白米 ごま油 上白糖 炒りごま でん粉	ごぼう にんじん れんこん だいごん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな	585	19.1	25.7	2.1								
5 金	ちらしずし 牛乳 七夕汁 お星様ゼリー	豚肉 揚げ むきえび 鶏卵 短みのり 飲用牛乳 かまぼこ 寒天	精白米 三連糖 米ぬか油 ピーフ 上白糖 炭酸飲料 (サイダー)	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ	586	14.4	25.7	2.0								
8 月	ミートソースパググティ 牛乳 蒸しとうもろこし	豚肉 チーズ 飲用牛乳	スパググティ オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム トマトピューレー	651	15.8	30.0	2.6								
9 火	ごはん 牛乳 和風塩焼ハンバーグ のっぺい汁 野菜のごまみそがらめ	飲用牛乳 豚肉 豚肉 押し豆腐 みそ 豚肉	精白米 薄力粉 でん粉 三連糖 上白糖 炒りごま 米ぬか油 さといも こんにやく	たけのこ たまねぎ 緑豆もやし にんじん こまつな だいごん ねぎ	629	15.8	27.2	2.4								
10 水	ぶどうパン 牛乳 鮭とじゃがいもの香り焼き ラタトゥイユスープ	飲用牛乳 さけ 豚用牛乳 チーズ ベーコン 豚肉	ぶどうパン じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油	たまねぎ にんじん にんにく ズッキーニ なす 青ピーマン トマト	650	16.2	33.0	2.8								
11 木	ごはん 牛乳 チンジャオロース 豆腐のスープ	飲用牛乳 豚肉 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 米ぬか油 三連糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	586	18.3	27.2	1.9								
12 金	じゃこごはん 牛乳 豚焼き卵 とうがんのすまし汁	ちりめんじゃこ 飲用牛乳 豚肉 ひじき乾 鶏卵 かまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 炒りごま 米ぬか油 三連糖 じゃがいも	切干しいたけ にんじん たまねぎ 豚ねぎ とうがん こまつな ねぎ	584	16.0	27.7	2.1								
16 火	ピピンバ 牛乳 トマトとたまごのスープ	豚肉 揚げ 飲用牛乳 ベーコン 鶏卵	精白米 米ぬか油 こんにやく 三連糖 ごま油 じゃがいも でん粉	にんにく しょうが たけのこ にんじん 緑豆もやし こまつな たまねぎ レタス トマト	628	14.5	32.8	2.2								
17 水	牛乳 マーボー豆腐丼 じゃことおかかの和え物	飲用牛乳 豚肉 赤色辛みそ 絹ごし豆腐 ちりめんじゃこ 粉かつお	米粒麦 精白米 米ぬか油 三連糖 でん粉 ごま油	乾しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ セロリー にんにく ねぎ たら こまつな 緑豆もやし	584	16.4	27.7	2.5								
18 木	ごはん 牛乳 いわしのさんが焼き(千葉) 野菜とわかめのごま和え 豆腐のすまし汁	飲用牛乳 いわし すけとうだら 豚肉 赤色辛みそ わかめ ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐	精白米 でん粉 三連糖 炒りごま (白) すりごま (白)	しょうが ねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり だいごん 干しいたけ こまつな	570	19.5	25.1	1.9								
19 金	夏野菜カレー ミルクコーヒー キャベツとツナのソテー	豚肉 だいた 普通牛乳 まぐろ	精白米 米粒麦 米ぬか油 じゃがいも 有塩バター 薄力粉 中ざら糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト いんげん アスパラガス ピーマン ズッキーニ キャベツ 緑豆もやし なす	626	12.7	30.3	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)	食塩相当量 (g)
平均値	606	16.2	28.0	2.2	313	84	1.9	239	0.38	0.50	21	3.4
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