

実施日	曜	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	大豆入りドライカレー 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	ぶた肉 だいず 飲用牛乳 レンズまめ	精白米 米粒麦 米ぬか油 米ぬか油 薄力粉 バター 揚げ油 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう きゅうり トマトピューレー 緑豆もやし	670	13.1	28.2	2.9			
3	火	ごはん 牛乳 揚げ豆腐 キャベツのおかか炒め 根菜のみそ汁	飲用牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 あおのり 油揚げ みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう キャベツ だいこん れんこん ねぎ	588	15.2	26.9	2.0			
4	水	パンパン 牛乳 ポテトのグラタン お豆のトマトスープ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 チーズ 豚肉 ひよこ豆	パンパン 米ぬか油 じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 三温糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー にんじん トマト缶 パセリ トマトピューレー	640	15.1	36.0	2.6			
5	木	ごはん 牛乳 さばの文化干し 大根のきんぴら かきたまきのこ汁	飲用牛乳 さば 油揚げ 刻み昆布 鶏卵	精白米 米ぬか油 ごま ごま油 でん粉	だいこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ 干しいたけ ねぎ ごまつな	661	15.2	38.0	3.0			
6	金	ごはん 牛乳 ハンバーグ もやしと小松菜の生姜炒め じゃがいものみそ汁	飲用牛乳 ぶた肉 鶏卵 普通牛乳 豆腐 みそ	精白米 パン粉 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	たまねぎ しょうが 緑豆もやし にんじん ごまつな ねぎ	618	15.3	26.7	3.1			
9	月	ごはん 牛乳 菊花蒸し 野菜の塩昆布和え 野菜焼	飲用牛乳 ぶた肉 鶏肉、豆腐 鶏卵 昆布 豆腐	精白米 パン粉 でん粉	ねぎ 干しいたけ しょうが にんじん ごまつな はくさい だいこん たけのこ	572	15.3	23.8	2.0			
10	火	きなご揚げパン 牛乳 鶏肉のポトフ レモンドレッシングのサラダ	きな粉 飲用牛乳 鶏肉 ウインナー だいず	コッペパン 揚げ油 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ いんげん ごまつな きゅうり 緑豆もやし レモン	641	15.6	39.9	2.3			
11	水	麦ご飯 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	飲用牛乳 ぶた肉 みそ 豆腐	精白米 米粒麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 緑豆はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース 緑豆もやし	603	14.5	28.7	2.5			
12	木	なすとトマトのスパゲッティ 牛乳 サイダーフルーツポンチ	ぶた、ひき肉 粉チーズ 飲用牛乳 寒天	スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖 炭酸飲料	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレー なす みかん缶 もも缶 パンアップル缶 りんご缶	682	12.4	24.3	1.8			
13	金	ごはん 牛乳 焼きししゃも 豚汁 月見団子(みたらし)	飲用牛乳 ししゃも ぶた肉 油揚げ みそ	精白米 米ぬか油 じゃがいも 冷凍白玉団子 上白糖 でん粉	ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	622	17.4	23.4	2.3			
17	火	豆わかご飯 牛乳 鮭の焼きづけ 野菜の甘みそ和え きのこけんちん汁	わかめの葉 だいず 飲用牛乳 さけ みそ 鶏肉 豆腐	精白米 上白糖 米ぬか油 さといも	しょうが ごまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん 干しいたけ ぶなしめじ ねぎ	603	18.7	25.8	2.3			
18	水	チーズパン 牛乳 あしたばポテト キャベツとコーンのチャウダー	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳	チーズパン 米ぬか油 バター 薄力粉 じゃがいも オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれんそう あしたば	576	14.4	36.1	2.4			
19	木	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ焼き かぼちゃのみそ汁	飲用牛乳 ぶた肉 みそ	精白米 米ぬか油 ごま 上白糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ いら ねぎ だいこん かぼちゃ えのきたけ ごまつな	585	18.0	24.8	2.4			
20	金	ごはん 牛乳 千草和え じゃこふりかけ じゃが芋と厚揚げ煮物	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 昆布 粉かつお 豚肉 だいず 生揚げ	精白米 ごま 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ごまつな 干しいたけ 緑豆もやし キャベツ えのきたけ	613	16.4	23.5	2.0			
24	火	パプリカライスの クリームソースかけ 牛乳 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 むきえび 普通牛乳 生クリーム 飲用牛乳 海藻ミックス	精白米 バター 米ぬか油 小麦粉 上白糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース きゅうり	598	13.3	33.9	1.9			
25	水	中華丼 牛乳 果物(巨峰) ビーフンスープ	豚肉 いか なんと うずら卵 飲用牛乳 鶏肉	精白米 米粒麦 米ぬか油 でん粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 緑豆もやし きくらげ はくさい チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ キャベツ	594	15.3	24.8	2.8			
26	木	ごはん 牛乳 すまし汁 白身魚の南蛮漬け 凍り豆腐と野菜の煮浸し	飲用牛乳 ホキ 凍り豆腐 鶏肉 豆腐 カットわかめ	精白米 揚げ油 でん粉 上白糖	ねぎ ピーマン ごまつな にんじん はくさい だいこん えのきたけ	585	17.4	26.0	2.3			
27	金	セルフチリドッグ* 牛乳 カントリーサラダ オニオンスープ	ソーセージ 飲用牛乳 鶏肉	コッペパン 上白糖 米ぬか油	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン にんじん ごまつな	576	15.6	42.3	3.3			
30	月	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	飲用牛乳 もみのり 豚肉	精白米 上白糖 米ぬか油 つきごんにやく じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう キャベツ	625	15.0	24.0	1.9			

* 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。

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	613	15.4	29.3	2.4	342	91	2.2	243	0.39	0.51	27	4.9
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