

実施日		献立	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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)	タンパク質 (%)
1	火	牛乳 なめし イカのマヨやき ごもくじる	牛乳 イカ 米みそ 鶏肉	精白米 マヨネーズ (エッグ ケア) こんにやく じゃがい も	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	573	16.1
2	水	牛乳 ごはん にくじゃが おひたし	牛乳 豚肉	精白米 米ぬか油 こんにやく じゃがいも 上白糖	人参 玉ねぎ さやいんげん ほ うれん草 キャベツ	594	14.7
3	木	牛乳 エピピラフ ミニトマト レタスのスープ	牛乳 鶏肉 えび ベーコン 豚 肉	精白米 有塩バター 米ぬか油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン缶 グリンピース ミニト マト レタス	605	15.3
4	金	牛乳 ちゅうかどん ビーフンスープ	牛乳 豚肉 イカ うずら煮卵 鶏肉	精白米 大麦 米ぬか油 でん ぶん ごま油 ビーフン	にんにく しょうが 玉ねぎ 人 参 筍 緑豆もやし きくらげ 白 菜 チンゲン菜 干し椎茸 キャ ベツ 小松菜	608	14.8
7	月	牛乳 タコライス くきわかめのスープ	牛乳 豚肉 プロセスチーズ くきわかめ	精白米 米ぬか油 しゅうまい の皮 じゃがいも でんぶん	キャベツ にんにく 玉ねぎ ピーマントマト缶 人参 ねぎ	605	13.6
8	火	牛乳 ねぎチャーハン かふうあえ とうふのチゲ	牛乳 焼き豚 鶏卵 鶏肉 絹ご し豆腐 米みそ	精白米 米ぬか油 三温糖 上 白糖 ごま油	にんにく しょうが 人参 筍 干 し椎茸 ねぎ グリンピース きゅうり 大根 ニラ キムチ	565	17.3
9	水	牛乳 コッペパン キャベツとコーンのチャウダー ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ベー コン	コッペパン 米ぬか油 有塩バ ター 薄力粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 パセリ	575	14.6
10	木	牛乳 ごはん ぎせいどうふ キャベツのしおこんぶあえ こんさいのみそしる	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵 塩 昆布 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ 干し椎茸 キャベ ツ ごぼう 大根 ねぎ	562	14.8
11	金	牛乳 ごはん こまつなとじゃこのふりかけ じゃがいもとあつあげのもの	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ	精白米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	小松菜 しょうが 人参 玉ねぎ 干し椎茸	586	16.1
14	月	牛乳 ごはん さけのしおやき だいこんのきんぴら ぐだくさんみそしる	牛乳 鮭 木綿豆腐 米みそ	精白米 米ぬか油 ごま油 じゃ がいも こんにやく	大根 人参 ごぼう ねぎ	558	18.6
15	火	牛乳 クリームスパゲッティ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 ク リーム 粉チーズ ツナ缶	スパゲッティ オリーブ油 米 ぬか油 有塩バター 薄力粉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッ シュルーム ほうれん草 小松菜 きゅうり キャベツ	655	14.6
16	水	牛乳 むぎごはん マーボーどうふ しおナムル	牛乳 豚肉 米みそ 木綿豆腐	精白米 大麦 米ぬか油 上白 糖 ごま油 でんぶん ごま	にんにく しょうが 人参 干し 椎茸 筍 ねぎ 人参 緑豆もやし 小松菜	585	15.9
17	木	牛乳 ごはん チキンカツ キャベツソテー はくさいのみそしる	牛乳 鶏肉 鶏卵 削り節 米み そ	精白米 薄力粉 パン粉 揚げ 油 米ぬか油	人参 キャベツ 白菜 ねぎ	670	14.9
18	金	牛乳 だいきりドライカレー カラフルソテー みかんゼリー	牛乳 豚肉 黄大豆 アガー	精白米 有塩バター 米ぬか油 薄力粉 オリーブ油 上白糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人 参 ピーマントマトピューレ 小松菜 コーン缶 赤ピーマン みかんジュース	638	13.5
23	水	牛乳 オムチキライス ポテトスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ベーコン	精白米 オリーブ油 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく キャ ベツ 小松菜	593	14.4
24	木	牛乳 まめわかごはん ししゃものみりんやき とんじる	牛乳 黄大豆 ししゃも 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐	精白米 米ぬか油 じゃがいも こんにやく	ごぼう 人参 ねぎ	597	19.1
25	金	牛乳 にくみそうどん やさいのからしあえ	牛乳 豚肉 削り節 米みそ	うどん 米ぬか油 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ね ぎ 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ	614	14.7
28	月	牛乳 ごましおごはん きっかむし やさいわん	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	精白米 ごま でんぶん ごま油 もち米	ねぎ 干し椎茸 しょうが 玉ね ぎ 大根 人参 小松菜 白菜	586	15.2
29	火	牛乳 あしたばパン ポークカレービーンズ なし	牛乳 豚肉 黄大豆	あしたばパン 米ぬか油 じゃ がいも	にんにく 人参 玉ねぎ なし	552	16.4
30	水	牛乳 とりごぼうごはん やさいじる つきみだんご	牛乳 鶏肉 かまぼこ	精白米 米ぬか油 こんにやく 上白糖 冷凍白玉団子 でんぶ ん	しょうが ごぼう 人参 グリン ピース 大根 えのき 干し椎茸 白菜 ねぎ 小松菜	553	14.5

※ 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	594	15.4	27.4	2.6	326	90	2.0	241	0.36	0.49	29	4.0
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