

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	木	牛乳	ごはん とんじる おさかなハンバーグ	牛乳 いわしすり身 すけとう だらすり身 鶏肉 押し豆腐 鶏 卵 米みそ 豚肉 油揚げ 絹ご し豆腐	精白米 でんぷん 上白糖 米ぬか 油 じゃがいも こんにゃく	生姜 玉ねぎ ごぼう 人 参 ねぎ	648	16.7
2	金	牛乳	ごまきなこあげパン だいちりカレースープ ゆうやけゼリー	牛乳 きなこ 鶏肉 黄大豆 寒 天	コッペパン 揚げ油 ごま 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 人参 みかんジュース	592	13.6
5	月	牛乳	あきいろごはん たまごやき じゃがいもとにんじんのみそしる	牛乳 油揚げ 豚肉 ひじき 鶏 卵 絹ごし豆腐 米みそ	精白米 もち米 粟 上白糖 米ぬか 油 じゃがいも	人参 干し椎茸 しめじ 玉ねぎ 小松菜 大根 ねぎ	617	16.5
6	火	牛乳	ごはん すどり こまつなのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	精白米 米ぬか油 上白糖 じゃが いも	生姜 玉ねぎ 人参 干し 椎茸 筍 ピーマン にん にく コーン きくらげ 小松菜	613	15.6
7	水	牛乳	ミートソーススパゲッティ あおなとコーンのソテー	牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲッティ オリーブ油 米ぬ か油 上白糖	にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト ピューレ トマト缶 小 松菜 コーン	599	15.8
8	木	牛乳	コーンピラフ てりやきチキン やさいスープ かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 ア ガー 調理用牛乳 クリーム	精白米 有塩バター 米ぬか油 上 白糖 ざらめ糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 マッシュ ルーム コーン グリン ピース にんにく しょ うが キャベツ ねぎ 小 松菜 かぼちゃペースト	681	14.9
9	金	牛乳	ぶたキムチどん もやしのスープ りんご	牛乳 豚肉 黄大豆 生揚げ 米 みそ 豚肉 わかめ	精白米 大麦 ごま油 上白糖 ごま でんぷん	にんにく キムチ 玉ね ぎ 人参 ねぎ たら チン ゲン菜 緑豆もやし り んご	663	18.5
12	月	牛乳	ごはん さんまのしょうがに けんちんじる やさいきんぴら	牛乳 さんま 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 上白糖 米ぬか油 こん にゃく 里芋	しょうが 人参 大根 ね ぎ ごぼう レンコン	633	14
13	火	牛乳	かじょうどうふどん はるさめいため きょうほう	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 ごま油 でんぷん 春雨	にんにく 生姜 人参 筍 干し椎茸 キャベツ ね ぎ 緑豆もやし 小松菜 巨峰	657	15.6
14	水	牛乳	こうやめし にくだんごいりやさいスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 ア ガー	精白米 米ぬか油 上白糖 でんぶ ん	ごぼう 人参 さやいん げん 生姜 ねぎ 干し椎 茸 玉ねぎ 白菜 小松菜 りんごジュース	583	14.5
15	木	牛乳	みそラーメン にうずら チンゲンサイのソテー	牛乳 豚肉 米みそ うずらの卵 ベーコン	中華麺 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖	にんにく 生姜 ねぎ 人 参 玉ねぎ 緑豆もやし キャベツ コーン 小松 菜 チンゲン菜	600	16.1
16	金	牛乳	ミートソースドッグ キャロットドレッシングサラダ こめこマカロニスープ	牛乳 豚肉 黄大豆 チーズ 鶏 肉	コッペパン 米ぬか油 上白糖 三 温糖 じゃがいも 米粉マカロニ	しょうが にんにく 人 参 玉ねぎ マッシュ ルーム トマト缶 キャ ベツ 小松菜	601	16.2
19	月	牛乳	ごはん とりにくのコーンフレークやき ぐだくさんみそしる キャベツのおひたし	牛乳 鶏肉 生揚げ 米みそ	精白米 マヨネーズ (エッグケ ア) コーンフレーク じゃがい も	人参 ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 小松菜	669	14.6
20	火	牛乳	ぶたにくのコチュジャンどん だいちりものあまからめ かんとんスープ	牛乳 豚肉 米みそ 黄大豆 鶏 肉	精白米 大麦 米ぬか油 三温糖 で んぷん 揚げ油 さつまいも 上白 糖 水あめ ごま じゃがいも	にんにく 生姜 人参 ご ぼう 緑豆もやし 白菜	680	14.1
21	水	牛乳	ぶたこんぶごはん にくどうふ やさいのわふうごまいため	牛乳 豚肉 昆布 木綿豆腐 油 揚げ	精白米 米ぬか油 三温糖 白滝 で んぷん ごま	生姜 にんにく ねぎ 人 参 玉ねぎ しめじ 緑豆 もやし 小松菜	591	16.4
22	木	牛乳	シュガートースト チリコンカン カラフルソテー	牛乳 豚肉 黄大豆 いんげん豆 チーズ	食パン マーガリン ざらめ糖 米 ぬか油 じゃがいも 上白糖 オ リーブ油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ 小松 菜 コーン 赤ピーマン	636	14.1
23	金	牛乳	ごはん ねぎみそ なまあげとやさいのうまに キャベツとちくわのおかかあえ	牛乳 米みそ 鶏肉 生揚げ ち くわ 糸削り	精白米 ごま油 三温糖 ごま 米ぬ か油 里芋 上白糖	ねぎ 生姜 人参 大根 干 し椎茸 筍 さやいんげ ん キャベツ 緑豆もや し	649	15.5
26	月	牛乳	ツナサンド きのことだいちりのチャウダー こまつなとベーコンのソテー	牛乳 ツナ缶 鶏肉 黄大豆 調 理用牛乳 チーズ ベーコン	コッペパン 米ぬか油 マヨネー ズ (エッグケア) じゃがいも 有塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム コーン ほうれん草 小松菜	691	15.2
27	火	牛乳	ねぎチャーハン てづくりぼうぎょうざ わかめのスープ	牛乳 焼き豚 豚肉 わかめ	精白米 米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん ぎょうざの皮	にんにく 生姜 人参 筍 干し椎茸 ねぎ グリン ピース キャベツ 玉ね ぎ えのき	617	15.9
28	水	牛乳	さつまいもごはん さばのこうみやき ごもくじる	牛乳 さば 鶏肉 木綿豆腐 米 みそ	精白米 もち米 さつまいも ごま 上白糖 こんにゃく じゃがいも	ねぎ 生姜 人参 ごぼう 大根 小松菜	613	17.1
29	木	牛乳	レンズまめのカレーライス ほうれんそうのソテー	牛乳 豚肉 レンズ豆	精白米 大麦 米ぬか油 じゃがい も 有塩バター 薄力粉 ざらめ糖 オリーブ油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 ほうれ ん草 しめじ コーン	681	13.6
30	金	牛乳	とりめし おびてん さつまじる	牛乳 鶏肉 押し豆腐 とびうお ん 砂糖 揚げ油 さつまいも	精白米 米ぬか油 三温糖 でんぶ ん 砂糖 揚げ油 さつまいも	生姜 人参 ごぼう 干し 椎茸 グリンピース 筍 大根 白菜 ねぎ 小松菜	617	16.5

※ 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22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	633	15.5	31.1	2.6	341	94	2.3	290	0.41	0.52	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
にんじん	北海道	大根	北海道	ねぎ	青森県	玉ねぎ	北海道	キャベツ	群馬県	生姜	高知県	
ごぼう	宮崎県	じゃがいも	北海道	小松菜	東京都	ほうれん草	栃木県	にんにく	青森県	白菜	長野県	