

| 実施日<br>日 曜 | 献 立 名  | 赤の食品       |           |     |       | 黄色の食品       |        |        |       | 緑の食品     |       |         |         | 栄 養 量        |                   |                 |                  |        |     |      |      |     |
|------------|--|------------|-----------|-----|-------|-------------|--------|--------|-------|----------|-------|---------|---------|--------------|-------------------|-----------------|------------------|--------|-----|------|------|-----|
|            |  | 血や肉、骨や髓になる |           |     |       | 体を動かす熱や力になる |        |        |       | 体の働きを整える |       |         |         | 1144<br>kcal | total<br>6.7<br>% | 196<br>320<br>% | 32.9<br>2.5<br>% |        |     |      |      |     |
| 9 火        | ハヤシライス<br>コーンサラダ<br>くだもの(きよみオシロシ)  | ぶたにく       | きゅうにゅうわかめ | こめ  | おおむぎ  | こめぬかあぶら     | ラーカリン  | こむぎこ   | さとう   | にんにく     | しょうが  | セロリー    | たまねぎ    | にんじん         | トマトかん             | グリンピース          | キシパッツ            | キシパッツ  | 655 | 11.8 | 31.3 | 2.5 |
| 10 水       | むぎごはん<br>きゅうにゅう<br>どりのとりやき<br>こまつな<br>じやこいただめ<br>わかめ<br>とだいでいこんのみそしる                       | きゅうにゅう     | どりにく      | こめ  | おおむぎ  | さとう         | かたくりこ  | かたくりこ  | かたくりこ | にんにく     | しょうが  | キシパッツ   | こまつな    | こまつな         | こまつな              | こまつな            | こまつな             | こまつな   | 615 | 19.6 | 32.0 | 2.9 |
| 11 木       | こがねせき<br>はんきゅうにゅう<br>さばのさいき<br>ようやき<br>やさしいのり<br>あえ<br>さわにわん                               | ささげ        | きゅうにゅう    | さば  | みそ    | のり          | ぶたにく   | かまぼこ   | ぶたにく  | こめ       | もち    | こめ      | さつまいも   | くろこ          | こめ                | もち              | さつまいも            | くろこ    | 616 | 17.8 | 36.4 | 3.2 |
| 12 金       | のざわな<br>じやこチャーハン<br>きゅうにゅう<br>チャーヂェ<br>ウソクナス   | ぶたにく       | ちりめん      | じやこ | たまご   | ぶたにく        | きゅうにゅう | こめ     | おおむぎ  | こめぬかあぶら  | はるさめ  | こまあぶら   | しろうこま   | さとう          | クエー               | クランタン           |                  |        | 610 | 16.9 | 33.5 | 2.6 |
| 15 月       | チキンカレー<br>ライス<br>きゅうにゅう<br>サラダ<br>カントリ   | どりにく       | レンズ       | まめ  | チーズ   | どりにく        | レンズ    | まめ     | チーズ   | こめ       | おおむぎ  | こめぬかあぶら | じやがいも   | こむぎ          | ラーカリン             | さとう             |                  |        | 615 | 13.3 | 31.5 | 1.8 |
| 16 火       | ミートソー<br>ススパゲティ<br>きゅうにゅう<br>フレッシュ<br>サラダ<br>あげポテト   | ぶたひき       | にゅう       | レンズ | まめ    | チーズ         | ぶたひき   | にゅう    | いんげん  | まめ       | しょうが  | セロリー    | たまねぎ    | にんじん         | たまねぎ              | にんじん            | トマトかん            | キシパッツ  | 651 | 16.0 | 33.6 | 2.6 |
| 17 水       | こうやど<br>うぶのそぼろ<br>どん<br>のっぺい<br>じる<br>きゅうにゅう<br>りんごゼリー                                     | きゅうにゅう     | ぶたひき      | にゅう | かたくりこ | かたくりこ       | あぶら    | あげ     | アガー   | こめ       | おおむぎ  | こめぬかあぶら | さとう     | にんにく         | しょうが              | セロリー            | グリンピース           | だいでいこん | 670 | 18.1 | 33.9 | 2.3 |
| 18 木       | セサミ<br>トースト<br>きゅうにゅう<br>シヤーン<br>ポテト<br>チリコンカン   | きゅうにゅう     | ペー        | コン  | ぶたひき  | にゅう         | いんげん   | まめ     |       | しょうが     | セロリー  | たまねぎ    | にんじん    | たまねぎ         | にんじん              | トマトかん           |                  |        | 596 | 16.9 | 40.2 | 2.6 |
| 19 金       | さくら<br>ごはん<br>きゅうにゅう<br>さわらのゆ<br>うあん<br>やき<br>きよみ<br>オシロシ<br>わかだけ                          | きゅうにゅう     | どりにく      | あぶら | あげ    | わかめ         | きゅうにゅう | きん     | さわら   | みそ       | かたくりこ | かたくりこ   | こめぬかあぶら | こめぬかあぶら      |                   |                 |                  |        | 616 | 19.3 | 34.0 | 2.4 |
| 22 月       | むぎ<br>ごはん<br>きゅうにゅう<br>こんさい<br>たつぷり<br>あつや<br>きたまご<br>キヤパッツ<br>のからし<br>あえ<br>なまあげ<br>のみそしる | きゅうにゅう     | ぶたひき      | にゅう | たまご   | あぶら         | あげ     | とうふ    | みそ    | こめ       | おおむぎ  | こめぬかあぶら | さとう     | じやがいも        |                   |                 |                  |        | 616 | 17.7 | 33.0 | 2.5 |
| 23 火       | ピラフ<br>のポテト<br>ソー<br>スかけ<br>きゅうにゅう<br>キヤロット<br>ドレッシング<br>サラダ<br>くだもの<br>きよみ<br>オシロシ        | どりにく       | きゅうにゅう    | えび  | いか    | チーズ         | どりにく   | きゅうにゅう | えび    | いか       | こめ    | おおむぎ    | ラーカリン   | こめぬかあぶら      | ハター               | こむぎ             | さとう              |        | 635 | 14.8 | 32.9 | 2.2 |
| 24 水       | だけの<br>こごはん<br>きゅうにゅう<br>さかなの<br>あまから<br>あげ<br>くだく<br>さんのみそしる                              | どりにく       | あぶら       | あげ  | かつお   | あぶら         | あげ     | みそ     | あつあげ  | こめ       | おおむぎ  | こめぬかあぶら | さとう     | かたくりこ        | かたくりこ             | あぶら             | にんにく             | しょうが   | 656 | 20.3 | 34.0 | 2.2 |
| 25 木       | おや<br>ごどん<br>きゅうにゅう<br>やさしい<br>たつぷり<br>みそしる  | きゅうにゅう     | どりにく      | あぶら | あげ    | みそ          | あぶら    | あげ     | みそ    | こめ       | おおむぎ  | こめぬかあぶら | さとう     | にんにく         | しょうが              | セロリー            | グリンピース           | たまねぎ   | 626 | 18.8 | 30.0 | 2.5 |
| 26 金       | ぶた<br>ごんぶ<br>ごはん<br>きゅうにゅう<br>やさしい<br>やち<br>こまつな<br>とえの<br>きのおか<br>かあえ                     | ぶたにく       | こめ        | あぶら | あげ    | みそ          | あぶら    | あげ     | みそ    | こめ       | おおむぎ  | こめぬかあぶら | さとう     | しろうこま        | じやがいも             |                 |                  |        | 635 | 18.2 | 33.3 | 2.9 |
| 30 火       | きつね<br>うどん<br>きゅうにゅう<br>だいが<br>ぐいち<br>きりほ<br>しだいでい<br>こん<br>とツナ<br>のサラダ                    | ぶたにく       | あぶら       | あげ  | まろ    | かん          | きゅうにゅう | まろ     | かん    | うどん      | さとう   | さつまいも   | あぶら     | みそ           | あめ                | くろこ             | こめぬかあぶら          |        | 668 | 13.8 | 37.9 | 1.8 |

※ 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。 ※給食回数15回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%)    | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 632             | 16.9         | 33.8         | 2.5          | 357           | 94             | 2.4       | 227              | 0.30           | 0.46           | 15            | 6.7         |
| 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           | 25            | 4.5以上       |