

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量		
		献立	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	144kcal	100kcal	100kcal	100kcal	100kcal	100kcal	100kcal	
1	水 だいずちやめしきゅうにゅう ごまつなのおいじめ さほのねきみそやきよしのじる	だいずきゅうにゅうちりめんじやこさば みそとりにく	こめこめあぶらさとうこんにやく そうめんひやむぎかたくりこ	にんじんきゃべつごまつなコーン しょうがにんにくねぎほししいたけ だいこんえのきたけ	595	18.3	28.9	1.7	680	14.9	43.5	1.9	
2	木 はつぼうおこわきゅうにゅう ししゃものからあげ はるさめスープ	やきだたきゅうにゅうししゃもとりにく	こめちごめこめあぶらさとう ごまあぶらかたくりこあぶらはるさめ	にんじんたけのこほししいたけコーン にんにくしょうがたまねぎはくさい チンゲンサイ	566	13.3	29.4	1.9	619	17.4	29.1	1.8	
7	火 きびこはんきゅうにゅう ごぼうのやながわやき ごまつなとえのきのおかかあえ かほちやのみそしる	きゅうにゅうだたにくあさりたまご かつおぶしとりにくみそ	こめきびこめあぶらさとう	ごぼうほししいたけねぎきゃべつ ごまつなにんじんのきたけだいこん かほちや	620	19.6	28.7	2.5	611	15.8	27.4	2.1	
8	水 ごはんきゅうにゅう さかなのオニオンスープかけ じやこのわふうサラダとんじる	きゅうにゅうかつおちりめんじやこ だたにくみそ	こめかたくりこあぶらこめあぶらバター さとうこんにやくじやがいち	にんにくたまねぎきゃべつにんじん ちやしだいこんねぎ	780	16.3	29.5	2.6	612	16.5	32.1	4.3	
9	木 ホークカシューアイスきゅうにゅう シュートサラダ	だたにくきゅうにゅうあさりちくわ まぐる	こめおおむぎこめあぶらじやがいちさとう はちみつバターごむぎこ	しょうがにんにくたまねぎにんじん トマトかんりんごきゃべつブロッコリー レモン	651	14.0	32.8	2.3	602	17.3	34.4	2.1	
10	金 グリルステーキごはんきゅうにゅう とうふのごせくに きゃべつのごますあえ	きゅうにゅうだたにくしほえびとうふ うずらたまご	こめこめあぶらさとうかたくりこ ごまあぶらしるごま	グリルステーキにんにくしょうがたけのこ にんじんほししいたけきくらげきゃべつ きゅうり	650	17.8	29.1	1.2	602	17.3	34.4	2.1	
13	月 ごはんきゅうにゅう さけのみそアボカドやき かほちやのあまにけんちんじる	きゅうにゅうさけますみそあつあげ	こめさとうアボカドごめあぶら こんにやくじやがいち	かほちやにんじんだいこんねぎ	579	16.0	26.1	2.0	605	16.2	36.2	2.6	
14	火 ねぎ牛ふちやシューパップきゅうにゅう いわのかりんあげちゅうかさスープ	だたにくうこつしいたまごきゅうにゅう いかとりもち	こめこめあぶらシューごまあぶらさとう かたくりこあぶら	牛ふちねぎしょうがにんにく にんじんはくさいチンゲンサイはねぎ	605	16.2	36.2	2.6	640	17.0	35.9	1.6	
15	水 スリヂチイラタトウイユきゅうにゅう しるいんげんまめのポスタージュ	ペーコンとりにくきゅうにゅう いんげんまめとうにゅうなまクリーム	スリヂチイオリー豆腐ごめあぶらさとう バターじやがいちこめこ	にんにくセロリーたまねぎなす アッペー二にんじんパセリ	640	17.0	35.9	1.6	603	14.3	29.1	1.5	
16	木 きびこはんきゅうにゅう やさいとさつまあげのごまみそいため じやがいちのそぼろに	きゅうにゅうさつまあげみそだたひきにく こつやどうふ	こめきびこめあぶらさとうしるごま じやがいちかたくりこ	にんじんきゃべつごまつなしょうが たまねぎさやしんげん	603	14.3	29.1	1.5	660	15.6	29.2	2.0	
17	金 ピピンバッキゅうにゅうトックヌスープ くだもの(みしょかん)	だたひきにくこつやどうふきゅうにゅう とりにく	こめこめあぶらさとうしるごま ごまあぶらトック	しょうがにんにくごまつなにんじん ちやしたまねぎだいこんねぎ みしょかん	660	15.6	29.2	2.0	596	16.5	24.6	2.0	
20	月 チンゲンサイオロースどんきゅうにゅう はくさいとペーコンのスープ くだもの(みしょかん)	だたにくきゅうにゅうペーコン いんげんまめ	こめおおむぎごめあぶらじやがいちさとう かたくりこ	しょうがにんにくたまねぎたけのこ あかピーマンピーマンにんじんはくさい ごまつなみしょかん	622	16.3	34.4	2.4	645	15.1	37.0	2.3	
21	火 ごはんきゅうにゅうさけのあげほのやき ひじきとツチのそぼろいため みそしる	きゅうにゅうさけとりにくまぐるかん ひじきみそとうふわかめ	こめアボカドごめあぶらさとう じやがいち	にんじんしょうがたまねぎほししいたけ かほちや	622	16.3	34.4	2.4	725	21.6	38.0	2.3	
22	水 カーリウクワイニスきゅうにゅう チーズオムレツ ABCスープ	ペーコンきゅうにゅうチーズクリーム たまごとりにく	こめおおむぎオリー豆腐バターさとう こめあぶらじやがいちアカロニ	にんにくたまねぎしめじパセリにんじん ごまつな	645	15.1	37.0	2.3	614	15.1	25.9	3.3	
23	木 ごはんきゅうにゅうさほのしょうがに にんじんのじやこいため かきたまじる	きゅうにゅうさばちりめんじやことりにく とうふたまご	こめさとうしらたきごめあぶら かたくりこ	しょうがねぎにんじんごまつな	725	21.6	38.0	2.3	611	15.8	27.4	2.1	
24	金 みそラーメンきゅうにゅう じやがバタークリーム汁	みそだたひきにくうずらたまご きゅうにゅう	ちゅうかめんごめあぶらじやがいちバター しらたまごさとう	にんにくしょうがねぎにんじんたまねぎ きゃべつちやしコーンパインツツリかん ちちかんみかんかんレモン	614	15.1	25.9	3.3	619	17.4	29.1	1.8	
27	月 まめわかごはんきゅうにゅう やきはるまきき じやがいちとチンゲンサイのスープ	わかめだいずきゅうにゅう だたにくとりにくとうふ	こめおおむぎごめあぶらはるさめ かたくりこはるまきのかちごむぎこ ごめあぶらじやがいち	にんにくしょうがにらたけのこ ほししいたけきゃべつきくらげたまねぎ にんじんチンゲンサイ	611	15.8	27.4	2.1	619	17.4	29.1	1.8	
28	火 むぎごはんきゅうにゅう シューホーパウチあおのりポテト	きゅうにゅうだたひきにくとうふあおのり かたくりこ	こめおおむぎごめあぶらさとう かたくりこじやがいち	しょうがにんにくにんじんたまねぎ ほししいたけたけのこねぎピーマン トマト	619	17.4	29.1	1.8	612	16.5	32.1	4.3	
29	水 きんぴらごはんきゅうにゅう たまごやきのあまずあんかけ きゃべつのみそしる	だたにくきゅうにゅうとりにきにくたまご あぶらあげみそ	こめこめあぶらごめあぶらさとう かたくりこ	にんにくたまねぎにんじんたまねぎ たけのこほししいたけきゃべつごまつな	612	16.5	32.1	4.3	602	17.3	34.4	2.1	
30	木 ごはんきゅうにゅう だたにくのしょうがいため だいこんサラダあすかじる	きゅうにゅうだたにくとりにく みそわかめ	こめこめあぶらさとうじやがいち ごめこめあぶらさとうじやがいち	しょうがにんにくたまねぎだいこん きゅうりにんじんのきたけねぎ	602	17.3	34.4	2.1	680	14.9	43.5	1.9	
31	金 きなこあげパンきゅうにゅう やさいのピカリス クリームサラダ	きなこきゅうにゅうペーコンあさり なまクリームひよこまめ	ショートニングパンあぶらさとう ごめあぶらじやがいちごめこバター	きゅうりにんじんレモンにんにく セロリーたまねぎパセリ	680	14.9	43.5	1.9					

※ 食材料購入の割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21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	632	16.6	31.4	2.2	317	91	2.8	229	0.31	0.46	15	6.1
基準値	650	13~20%	20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上