

実施日 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 (%)	塩分 (g)	
7	火	たけのご飯 牛乳 さわらの照り焼き 野菜ときのこのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さわら みそ	米 砂糖	たけのご にんじん 生姜 キャベツ ねぎ えのきたけ 小松菜	604	19.6	3.1
8	水	ジャンバラヤ 牛乳 野菜と芋のスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ジャガイモ	トマトジュース にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ 小松菜	551	14.0	2.8
9	木	青大豆とごまのごはん 牛乳 豆腐の子ゲ風 キャベツのおひたし	青大豆 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 ごま 米ぬか油 したらき	にら にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 白菜キムチ キャベツ 小松菜	563	16.8	3.1
10	金	ショートニングパン 牛乳 ポテトオムレツ ジュリエンスープ	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	ショートニングパン 米ぬか油 ジャガイモ	にんじん たまねぎ セロリー キャベツ さやいんげん	585	15.8	3.5
13	月	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉 こんにゃく ごま	生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのご ねぎ にら キャベツ きゅうり	608	15.6	2.6
14	火	中華おこわ 牛乳 焼きししゃも 根菜のみそ汁	えび 焼き豚 牛乳 ししゃも 油揚げ みそ	米 もち米 米ぬか油 ジャガイモ	たけのご 干しいたけ にんじん グリーンピース 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	576	18.6	3.5
15	水	あしたばパン 牛乳 ハンガリー風シチュー カラフルサラダ	牛乳 豚肉 いんげん豆 パルメザンチーズ	あしたばパン 米ぬか油 ジャガイモ 小麦粉 バター 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜	595	14.8	2.8
16	木	クッパ風 牛乳 カリカリ油揚げ入りサラダ	豚肉 牛乳 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 ごま ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん もやし たけのご 干しいたけ にら キャベツ ほうれん草	542	14.9	2.4
17	金	みそラーメン 牛乳 ごぼうのかりんとう揚げ	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米ぬか油 ラード ごま油 でん粉 砂糖	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく 生姜 ごぼう	589	16.2	3.3
20	月	豚肉丼 牛乳 野菜の磯あえ	豚肉 豆腐 牛乳 のり	米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油	たけのご たまねぎ キャベツ ほうれん草	560	16.5	2.2
21	火	ビビンバ 牛乳 豆腐とわかめのスープ	豚ひき肉 牛乳 わかめ とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 もやし にんじん ほうれん草 しめじ ねぎ	572	15.6	2.4
22	水	ダブルカレー 牛乳 キャベツのマリネ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 大麦 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり	650	14.1	2.8
23	木	ピザバーガー 牛乳 キャベツのスープ 果物 (こだますいか)	ハム ベーコン チーズ 豚肉 牛乳	ショートニングパン 米ぬか油 ジャガイモ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ 小松菜 こだますいか	585	14.9	3.2
24	金	きびご飯 牛乳 魚のごまみそだれ 沢煮椀	牛乳 かじき みそ 豚肉	米 きび 米ぬか油 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま	にんじん 大根 たけのご ねぎ 干しいたけ 小松菜	606	16.1	2.3
27	月	チキンピラフ 牛乳 マカロニ入りトマトスープ	とり肉 牛乳 ベーコン いんげん豆	米 大麦 米ぬか油 バター ジャガイモ マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ トマト缶	566	13.1	2.6
28	火	豚肉とごぼうのご飯 牛乳 さばの文化干し 実だくさんみそ汁	豚肉 牛乳 さば 油揚げ みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	646	15.8	2.9
29	水	ジャージャー麺 牛乳 パインゼリー	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 みそ 牛乳 アガー	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのご 干しいたけ きゅうり もやし パインアップル パインアップルジュース	645	15.6	3.0
30	木	わかめとごまのごはん 牛乳 五目煮 もやしのからしあえ	わかめ 牛乳 とり肉	米 ごま 米ぬか油 こんにゃく ジャガイモ 砂糖	ごぼう にんじん たけのご 干しいたけ さやいんげん もやし 小松菜	569	13.2	2.0
31	金	麦ご飯 牛乳 プルコギ こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 海藻	米 大麦 米ぬか油 はちみつ 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく 生姜 にんじん にら もやし きゅうり	605	15.3	2.5

※ 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19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	590	16.0	29.0	2.8	319	90	1.9	236	0.40	0.50	25	4.3
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