

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			1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
3 月	豚キムチ丼 牛乳 じゃこサラダ	豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ			米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま ごま油			にんにく にんじん たまねぎ 白菜キムチ 白菜 にら 小松菜 もやし			572	17.8	2.4
4 火	きつね寿司 牛乳 焼きししゃも みそけんちん汁	油揚げ のり 牛乳 ししゃも とり肉 豆腐 みそ			米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋			にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ			640	17.4	2.8
5 水	オムチキライス 牛乳 マカロニスープ	とり肉 ウインナー 卵 牛乳 ベーコン			米 大麦 米ぬか油 バター マカロニ じゃが芋			トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ キャベツ 小松菜			612	14.8	3.2
6 木	ごまきなご揚げパン 牛乳 ワンタンスープ 果物 (メロン)	きな粉 牛乳 とり肉 なると			ミルクパン 白すりごま グラニュー糖 米ぬか油 ウェーブワンタン			生姜 にんにく にんじん キャベツ ねぎ もやし 干しいたけ メロン			616	15.1	2.4
7 金	やごめ 牛乳 鶏の水炊き風 野菜のごま酢	大豆 牛乳 とり肉 豆腐			米 米ぬか油 砂糖 ごま			干しいたけ にんじん 白菜 えのきたけ ねぎ もやし 小松菜			612	16.4	2.8
10 月	ツナピラフ 牛乳 ふわふわたまごのスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 卵			米 米ぬか油 じゃが芋 パン粉			にんじん たまねぎ ビーマン コーン 小松菜			586	14.1	2.6
11 火	ご飯 牛乳 海苔の佃煮 じゃがいもそぼろ煮 白菜漬	牛乳 のり 豚ひき肉			米 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 でん粉			生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 白菜 きゅうり			603	13.0	2.3
12 水	ブルスケッタ 牛乳 キャベツのクリームスープ 果物 (さくらんぼ)	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム			ソフトフランスパン オリーブ油 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉			にんにく トマトペースト たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム さくらんぼ			569	14.6	2.9
13 木	ご飯 牛乳 ほっけ 大根のみそ汁 もやしのからしあえ	牛乳 ほっけ 油揚げ わかめ みそ			米 砂糖			大根 ねぎ もやし にんじん 小松菜			575	19.3	3.1
14 金	ミートスパゲティ 牛乳 ドレッシングサラダ	豚ひき肉 チーズ 牛乳			スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター 米ぬか油 砂糖			生姜 にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜			641	14.6	2.6
17 月	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 キャベツの昆布漬	牛乳 豆腐 豚肉 塩昆布			米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油			生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり			579	16.4	2.3
18 火	ゆらやけごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 実だくさん汁	牛乳 ちくわ 青のり とり肉 油揚げ			米 大麦 ごま油 白ごま 小麦粉 こんにゃく			にんじん 大根 ねぎ しめじ 小松菜			610	14.5	3.5
19 水	チキンカレー 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 ヨーグルト 生クリーム 牛乳			米 大麦 じゃが芋 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖			たまねぎ にんじん にんにく 生姜 りんご缶 キャベツ きゅうり コーン			691	11.3	2.9
20 木	ぶどうパン 牛乳 豆まめオムレツ 野菜スープ	牛乳 いんげん豆 まぐろ缶 卵 豚肉			ぶどうパン 米ぬか油 バター じゃが芋			枝豆 たまねぎ にんじん コーン キャベツ 小松菜			594	17.2	3.1
21 金	菜めし 牛乳 いかのマヨネーズ焼き 沢煮椀	牛乳 いか みそ 豚肉			米 マヨネーズ			にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜			563	17.6	3.3
24 月	エビピラフ 牛乳 パミセリスープ	えび とり肉 ベーコン 牛乳			米 大麦 米ぬか油 バター パミセリ じゃが芋			にんじん マッシュルーム たまねぎ ビーマン			572	14.0	2.4
25 火	きびご飯 牛乳 肉豆腐 野菜の生姜じょうゆ	牛乳 豚肉 豆腐			米 きび 米ぬか油 こんにゃく 砂糖			にんじん たまねぎ しめじ 小松菜 キャベツ 生姜			584	17.3	2.0
26 水	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツポンチ	豚肉 うずら卵 牛乳 寒天			中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油			生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいたけ きくらげ たまねぎ もやし 白菜 チンゲンサイ みかん缶 バインアップル缶 桃缶			665	15.0	2.7
27 木	ソースかつ丼 牛乳 具だくさんみそ汁 茹でキャベツ	卵 牛乳 油揚げ みそ			米 大麦 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋			大根 にんじん 小松菜 キャベツ			690	15.2	2.9
28 金	フレンチトースト 牛乳 ボルシチ 果物 (こだますいか)	牛乳 卵 豚肉 いんげん豆 生クリーム			食パン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋			キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ こだますいか			566	16.9	2.4

※ 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	607	16	29	2.7	329	92	2.0	246	0.39	0.50	27	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