

| 実施日 | 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食分<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 2   | 月 | 揚げパン 牛乳 肉団子入り野菜スープ<br>果物(ぶどう)   | きな粉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉           |  | ショートニングパン グラニュー糖<br>片栗粉 春雨 ごま油      |  | ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん<br>たまねぎ 白菜 小松菜 ぶどう                 |  | 626           | 14.3         | 2.5       |
| 3   | 火 | 豚肉のしぐれご飯 牛乳<br>焼きししゃも そうめん汁     | 豚ひき肉 みそ 牛乳 ししゃも<br>油揚げ とり肉 |  | 米 大麦 砂糖 そうめん                        |  | ごぼう さやいんげん 生姜 にんじん<br>干しいたけ もやし ねぎ 小松菜              |  | 569           | 18.0         | 2.7       |
| 4   | 水 | クッパ風 牛乳 みそドレサラダ<br>果物(冷凍パイ)     | 豚肉 牛乳 みそ                   |  | 米 大麦 米ぬか油 白ごま ごま油 砂糖                |  | にんにく 生姜 にんじん もやし<br>たけのこ 干しいたけ たら キャベツ<br>コーン 冷凍パイ  |  | 579           | 13.7         | 2.5       |
| 5   | 木 | ジャージャー麺 牛乳 ぶどうゼリー               | 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<br>白すりごま 片栗粉       |  | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>たけのこ 干しいたけ きゅうり もやし<br>ぶどうジュース |  | 637           | 15.8         | 3.0       |
| 6   | 金 | 豚肉丼 牛乳 野菜のごま酢                   | 豚肉 豆腐 牛乳                   |  | 米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま                  |  | たけのこ たまねぎ もやし 小松菜<br>にんじん                           |  | 577           | 16.2         | 2.3       |
| 9   | 月 | きびご飯 牛乳 豆腐のチゲ風<br>こんにゃくサラダ      | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ                |  | 米 きび 米ぬか油 しらたき こんにゃく<br>砂糖 ごま       |  | たら にんじん 大根 たまねぎ<br>ねぎ 白菜キムチ キャベツ きゅうり               |  | 569           | 15.7         | 2.7       |
| 10  | 火 | 青大豆とごまのごはん 牛乳<br>鯖の西京焼き けんちん汁   | 大豆 牛乳 さわら みそ 豚肉 豆腐         |  | 米 もち米 砂糖 黒ごま 米ぬか油<br>じゃが芋 こんにゃく     |  | 生姜 ごぼう 大根 にんじん<br>ねぎ 干しいたけ                          |  | 637           | 19.3         | 2.8       |
| 11  | 水 | 中華丼 牛乳 海藻サラダ                    | 豚肉 いか うずら卵 牛乳 海藻           |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油                |  | にんにく 生姜 にんじん たけのこ<br>たまねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし<br>きゅうり     |  | 570           | 15.2         | 2.8       |
| 12  | 木 | ナン 牛乳 キーマカレー ごまポテト              | 牛乳 豚ひき肉 大豆                 |  | ナン 米ぬか油 バター 小麦粉<br>じゃが芋 ごま          |  | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん<br>レーズン トマトピューレ                   |  | 631           | 16.2         | 2.8       |
| 13  | 金 | わかめとごまのごはん 牛乳<br>厚焼きたまご 白玉団子スープ | わかめ 牛乳<br>豚ひき肉 卵 とり肉       |  | 米 ごま 米ぬか油 砂糖 白玉団子 ごま油               |  | にんじん たまねぎ 干しいたけ<br>大根 白菜 ねぎ 小松菜                     |  | 655           | 15.0         | 2.7       |
| 17  | 火 | こぎつねご飯 牛乳 鮭の塩焼き<br>キャベツのみそ汁     | 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ           |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖                        |  | にんじん キャベツ ねぎ 小松菜<br>えのきたけ                           |  | 601           | 22.1         | 3.0       |
| 18  | 水 | 麦ご飯 牛乳 ブルコギ<br>じゃこ入り大根サラダ       | 牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ              |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉<br>ごま油 白ごま         |  | たまねぎ にんにく 生姜 にんじん<br>たら もやし 大根 きゅうり                 |  | 606           | 16.2         | 2.3       |
| 19  | 木 | 塩野菜ラーメン 牛乳<br>ごぼうのかりんとう揚げ       | 豚肉 なたと 牛乳                  |  | 中華めん 米ぬか油 片栗粉 砂糖                    |  | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ<br>キャベツ もやし チンゲンサイ<br>ねぎ ごぼう      |  | 562           | 15.3         | 2.9       |
| 20  | 金 | ジャンバラヤ 牛乳 バミセリスープ               | 豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ベーコン         |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 バミセリ じゃが芋              |  | トマトジュース にんにく 生姜<br>にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン        |  | 603           | 12.5         | 2.9       |
| 24  | 火 | ツナピラフ 牛乳<br>マカロニ入りトマトスープ        | まぐろ缶 牛乳 ベーコン いんげん豆         |  | 米 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ                    |  | にんじん たまねぎ ピーマン コーン<br>にんにく キャベツ トマト缶                |  | 596           | 13.2         | 2.6       |
| 25  | 水 | ポーカカレー 牛乳<br>大根ときゅうりのマリネ        | 豚肉 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<br>小麦粉 砂糖        |  | たまねぎ にんじん にんにく 生姜<br>りんご缶 大根 きゅうり                   |  | 665           | 12.2         | 2.6       |
| 26  | 木 | ひじきごはん 牛乳 鯖の文化干し<br>沢煮椀         | とり肉 ひじき 大豆 牛乳 鯖 豚肉         |  | 米 大麦 米ぬか油 砂糖                        |  | にんじん 大根 たけのこ ねぎ<br>干しいたけ 小松菜                        |  | 570           | 15.7         | 2.5       |
| 27  | 金 | カツサンド 牛乳 ABCスープ                 | 豚肉 卵 牛乳 ベーコン               |  | ショートニングパン 小麦粉 パン粉<br>マカロニ 米ぬか油 じゃが芋 |  | にんじん たまねぎ セロリー キャベツ<br>小松菜                          |  | 687           | 15.8         | 3.7       |

※ 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18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>(ugRAE) | 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 | 608             | 15.7             | 29.1             | 2.7          | 311           | 84             | 1.9       | 217              | 0.41           | 0.50           | 20            | 4.1         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2未満          | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 20            | 5以上         |