

実施日	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 (kcal)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
1 金	秋の香りご飯 牛乳 キャベツのみそ汁 果物(みかん)	とり肉 牛乳 油揚げ みそ		米 さつまいも 米ぬか油 砂糖		にんじん しめじ キャベツ たまねぎ 小松菜 えのきたけ みかん		599	13.8	2.5
5 火	ゆかりご飯 牛乳 すき焼き煮 もやしのからしあえ	牛乳 豚肉 うずら卵 豆腐		米 米ぬか油 ごんにやく 砂糖		しめじ 白菜 ねぎ もやし にんじん 小松菜		597	17.4	2.9
6 水	豚キムチ丼 牛乳 バイナップルゼリー	豚肉 みそ 牛乳 アガー		米 大豆 米ぬか油 砂糖 片栗粉		にんにく にんじん たまねぎ キムチ(7ul片*27品不使用) 白菜 にら パイナップル缶 バイナップルジュース		590	14.9	1.7
7 木	ご飯 牛乳 鮭の香味焼き けの汁風 野菜の甘酢	牛乳 鮭 鶏野豆腐 油揚げ 大豆 みそ		米 ごま油 ごんにやく 砂糖		ねぎ 生鮭 にんじん ごぼう 大根 干しいたけ キャベツ きゅうり		651	18.9	2.6
8 金	揚げパン 牛乳 みそワフタン 果物(りんご)	きな粉 牛乳 豚肉 なたのみそ		ショートニングパン グラニュー糖 米ぬか油 ごま油 ウェーブワフタン		にんにく 生鮭 にんじん コーン キャベツ ねぎ 干しいたけ もやし りんご		661	15.1	2.7
11 月	きつね寿司 牛乳 けんちん汁	油揚げのり 牛乳 豚肉 豆腐		米 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 ごんにやく		にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ		593	14.6	2.2
12 火	わかめとごまのごはん 牛乳 ジャンボ肉シュウマイ 中華スープ	わかめご飯の葉 牛乳 豚ひき肉 とり肉		米 ごま 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮		たまねぎ 干しいたけ 生鮭 ねぎ にんじん 白菜 たけのこ 小松菜		646	15.5	3.0
13 水	フレンチトースト 牛乳 ポトフ 果物(みかん)	牛乳 卵 豚肉 ウィナー ベーコン		食パン 砂糖 じゃが芋 米ぬか油		たまねぎ にんじん キャベツ みかん		612	16.4	2.7
14 木	ご飯 牛乳 さんまの生焼き じゃが芋のみそ汁 白菜漬	牛乳 さんま わかめ 油揚げ みそ		米 砂糖 じゃが芋		生鮭 たまねぎ にんじん 白菜 きゅうり		671	14.8	3.2
15 金	塩野菜ラーメン 牛乳 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 米油 砂糖		にんにく 生鮭 にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ねぎ ごぼう		600	15.5	3.0
18 月	ご飯 牛乳 生揚げのみそ炒め 海藻サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 海藻		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉		生鮭 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にんにく もやし きゅうり		634	16.1	2.8
19 火	ココアパン 牛乳 ポテトオムレツ キャベツのスープ 果物(みかん)	牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵 豚肉		ココアパン 米ぬか油 じゃが芋		にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 みかん		602	16.9	3.3
20 水	ゆうやけごはん 牛乳 ちくわの磯部揚げ 沢煎納	牛乳 竹輪 胃のり 豚肉		米 大豆 ごま油 白ごま 小麦粉		にんじん 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ 小松菜		617	14.6	3.4
21 木	ぶどうパン 牛乳 コーンシチュー ツナドレサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 パルメザンチーズ まぐろ缶		ぶどうパン 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん コーン もやし きゅうり		672	14.7	2.9
22 金	鶏ごぼうご飯 牛乳 焼きししゃも 爽だくさんみそ汁	とり肉 牛乳 子持ちししゃも 油揚げ みそ		米 大豆 米ぬか油 ごんにやく 砂糖 じゃが芋		生鮭 ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜		590	16.9	2.6
25 月	マーボー豆腐丼 牛乳 ごんにやくサラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳		米 大豆 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごんにやく ごま		にんにく 生鮭 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり		619	15.4	2.8
26 火	ご飯 牛乳 さばの辛子揚げ 大根のみそ汁 野菜のごま酢	牛乳 さば 油揚げ わかめ みそ		米 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白すりごま		生鮭 大根 ねぎ もやし 小松菜 にんじん		665	14.8	2.6
27 水	ピピンバ 牛乳 かきたまスープ	豚ひき肉 牛乳 とり肉 豆腐 卵		米 大豆 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		にんにく 生鮭 もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ 小松菜		605	16.5	2.3
28 木	ツナマヨバーガー 牛乳 ミネストローネ 果物(みかん)	まぐろ缶 牛乳 いんげん豆 ベーコン		ミルクパン マヨネーズ 米ぬか油 じゃが芋 マカロニ		たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマト缶 みかん		626	13.8	2.7
29 金	ダブルカレー 牛乳 ドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳		米 大豆 米ぬか油 バター 小麦粉 砂糖		にんにく 生鮭 たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ 小松菜		663	13.9	2.8

※ 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	626	15.5	30.1	2.7	334	95	2.1	244	0.40	0.51	27	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