

# 給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく 質%
3	月	麦ご飯	○	★いわしのタルタルソース焼き 菜の花の辛子和え なめこのみぞれ汁	★牛乳 いわし ★卵 とり肉	生姜 たまねぎ きゅうり パセリ粉 キャベツ なばな にんじん えのきたけ なめこ 大根 小松菜 ねぎ	米 大麦 小麦粉 米ぬか油 マヨネーズ (エッグフリー) 片栗粉	539	15.4
4	火	ゆかりご飯	○	筑前煮 (がめ煮) ★ほうれん草のみぞれ和え	★牛乳 とり肉 さつま揚げ ひじき かつお節	ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース ほうれん草 ★もやし 大根	米 大麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖	546	14.1
5	水	麦ご飯	○	家常豆腐 ★華風野菜	★牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく キャベツ チンゲンサイ ★もやし きゅうり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	573	15.6
6	木	★丸パン	○	★森のチャウダー フレンチサラダ 手作りみかんジャム	★牛乳 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶 みかんジュース	★丸パン 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖 コーンスターチ	559	14.7
7	金	ご飯	○	★ぎせい豆腐 石狩汁 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	★牛乳 豆腐 ひじき 豚ひき肉 ★卵 鮭 みそ	にんじん 干しいたけ ほうれん草 生姜 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	米 米油 砂糖 じゃが芋 こんにやく 米ぬか油	584	18.2
10	月	昆布ご飯	○	肉豆腐 ★野菜の和風ごま炒め	豚肉 昆布 ★牛乳 豆腐 油揚げ	生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ しめじ ★もやし 小松菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖 しらたき 片栗粉 ★白ごま	575	16.3
12	水	★ジャージャー麺	○	フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 大豆 ★牛乳 寒天	きゅうり ★もやし にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ パイナップル缶 桃缶 みかん缶	中華めん 米ぬか油 片栗粉 ごま油 砂糖	542	15.2
13	木	ご飯	○	★チキンチキンごぼう けんちよう (山口県) 果物(りんご)	★牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ	ごぼう グリンピース にんじん 大根 干しいたけ りんご	米 麦 ごま油 でん粉 油 砂糖 ★白ごま 里芋 米油	686	15.3
14	金	菜めし	○	しゅうまい チンゲン菜と春雨のスープ	★牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ	たまねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 にんじん チンゲンサイ	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 春雨	614	15.0
17	月	麦ご飯	○	鮭の西京焼き ★ひじきのさっぱり和え けんちん汁	★牛乳 鮭 みそ ひじき とり肉 豆腐	にんにく 生姜 ★もやし にんじん 枝豆 コーン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 里芋 こんにやく	567	19.3
18	火	切り干し大根ご飯	○	厚揚げの肉みそソースがけ じゃこ入り小松菜のおひたし	油揚げ ★牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ ちりめんじゃこ	切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース 生姜 たら ねぎ キャベツ 小松菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉	546	16.0
19	水	やごめ	○	わかさぎのカレー揚げ うま煮	油揚げ 大豆 ★牛乳 わかさぎ 鶏もも	にんじん 干しいたけ みつば たけのこ たまねぎ さやえんどう	米 もち米 米ぬか油 小麦粉 片栗粉 こんにやく じゃが芋 砂糖	628	15.8
20	木	チキンライス	○	★白身魚のパセリパン粉焼き ★たまごとベーコンのスープ	鶏もも ★牛乳 ホキ ★チーズ ベーコン ★卵	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー チンゲンサイ コーン	米 ひまわり油 小麦粉 パン粉 米ぬか油 じゃが芋 片栗粉	601	17.6
21	金	★焼きカレーパン	○	豆入りボルシチ 果物(いよかん)	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 金時豆	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ グリンピース いよかん	★ショートニングパン 米ぬか油 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	650	17.0
25	火	ご飯	○	さばのみそ煮 ★野菜の磯あえ ほうれん 豚大根汁	★牛乳 さば みそ のり 厚揚げ 豚肉	生姜 ほうれん草 ★もやし にんじん みつば 大根 ねぎ	胚芽米 砂糖	605	17.9
26	水	中華丼	○	★もやしの中華スープ	豚肉 かまぼこ いか ★牛乳 とり肉 厚揚げ	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 白菜 小松菜 ★もやし ねぎ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油	525	16.3
27	木	こぎつねずし	○	いかの一味焼き 野菜のおかか和え 具だくさんすまし汁	油揚げ ★牛乳 いか かつお節 豆腐 わかめ	にんじん 干しいたけ かんぴょう グリンピース にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 ごま油	556	17.6
28	金	こめっこカレーライス	○	わかめサラダ ぶどうゼリー	豚肉 ★牛乳 わかめ みそ アガー	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ぶどうジュース	米 米ぬか油 じゃが芋 ざらめ 米粉 砂糖 ごま油 米油	665	12.2

※ 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 ★アレルギー食材

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	587	16.1	27.9	2.3	332	99	2.0	228	0.34	0.48	23	4.2
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