

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体をつくろう

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
2	月		麦ごはん ポークカレーライス フレンチサラダ くだもの(梨)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター ジャがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン くだもの(なし)	657	12.3	28.1	2.3	
3	火		五目うどん ちくわの磯辺揚げ 切干ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり まぐろ	うどん こむぎこ あぶら さとう	こまつな にんじん ねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん キャベツ みずな	571	17.9	29.3	2.7	
4	水		豚肉チャーハン ワンタンスープ 春雨サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう なると ハム	こめ あぶら ごまあぶら ワンタンのかわ ぼろさめ さとう ごま	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが もやし こまつな ほししいたけ きゅうり	566	14.0	33.6	3.2	
5	木		五分つき米入りごはん 豚丼 じゃがいもとわかめのみそ汁 おひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ とうふ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ ねぎ もやし こまつな	568	17.2	23.8	2.5	
6	金		麦ごはん マーボー豆腐 チンゲンサイとしめじのスープ 大根ときゅうりの華風あえ	ぎゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが だけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ いら しめじ チンゲンサイ だいこん きゅうり	570	16.1	28.7	2.7	
9	月		菊花寿司 松風焼き けんちん汁 ゆで野菜の甘酢あえ	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ たまご とうふ	こめ さとう パンこ ごま あぶら こんにやく さといも	かんぴょう きく ねぎ しょうが ほししいたけ にんじん こほう だいこん キャベツ もやし	599	16.9	28.4	2.9	
10	火		五分つき米入りごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のみそ汁 磯香あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ のり	こめ さとう	しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ	587	16.6	30.4	2.1	
11	水		麦ごはん いかのチリソースかけ サンラータン ナムル	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじんほししいたけ だけのこ チンゲンサイ こまつな もやし	593	16.6	26.0	2.0	
12	木		ポークロフトック 豚肉のポトフ ビーンズグリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす あずき	コッパン さとう あぶら ジャがいも	たまねぎ トマトピューレ にんにく にんじん セロリー キャベツ もやし こまつな	592	17.6	31.9	2.8	
13	金		大豆入り五目ごはん 沢煮碗 きぬかつぎ みたらし団子	あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ さとう かたくりこ さといも しらたまこ しょうしんこ	にんじん ほししいたけ だけのこ だいこん ねぎ	573	13.4	19.0	2.2	
16	月		敬老の日								
17	火		豆わかごはん さんまのおろしそえ 野菜のうま煮 キャベツのごまあえ	わかめ だいす ぎゅうにゅう さんま とりにく	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも ごま	だいこん ほししいたけ にんじん だけのこ みずな キャベツ こまつな	635	15.9	30.5	2.8	
18	水		中華丼 ビーフスープ くだもの(ブルーベリー)	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ だいす あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし チンゲンサイ ほうさい くだもの(ブルーベリー)	552	12.3	23.2	3.0	
19	木		竜巻の鶏飯 きびなごフライ 大根ときゅうりのさっぱりサラダ	とりにく たまご のり ぎゅうにゅう きびなご	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ほししいたけ つぼづけ あさつき だいこん きゅうり しょうが	579	17.2	30.2	3.0	
20	金		高野豆腐のそぼろ丼 キャベツのみそ汁 大根サラダ	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ハム	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん ほししいたけ さいゆいげん キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	585	17.1	29.5	2.7	
23	月		秋分の日								
24	火		秋ごはん きせい豆腐 豚汁 キャベツのおかかあえ	あずき ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ もちこめ あぶら かたくりこ さとう こんにやく ジャがいも	えだまめ ねぎ にんじん しょうが こほう だいこん キャベツ こまつな	632	16.3	32.2	2.7	
25	水		ミートソースパグティ 海藻サラダ フルーツポンチ	ベーコン ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう わかめ かんてん	スパゲティ オリーブ油 あぶら さとう ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり みかんかん バインアップルかん ももかん りんごかん	693	13.9	26.2	2.2	
26	木		麦ごはん さばのねぎみそかけ すまし汁 大根のきんぴら	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ わかめ あぶらあげ こんぶ	こめ おおむぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ねぎ こまつな えのきたけ にんじん だいこん	600	16.7	31.1	2.6	
27	金		三色野菜ピラフ ニョッキスープ 水菜サラダ	ウインナー ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ しらたまこ ジャがいも さとう	にんじん コーン グリンピース たまねぎ こまつな みずな もやし	591	13.2	27.7	2.3	
30	月		フィッシュバーガー 大豆ラタトゥイユ くだもの(巨峰)	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	まるパン こむぎこ パンこ あぶら さとう ジャがいも	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ トマトかん ぶどう	677	25.3	29.5	2.8	

※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 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	601	16.2	28.4	2.6	318	87	2.0	260	0.39	0.49	26	4.4
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