

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

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	木	高野豆腐のそぼろ丼 だご汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳	米 大豆油 砂糖 小麦粉 白玉粉	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう 大根 かぼちゃ エリンギ	550	16.5	25.9	1.9			
3	金	フィッシュバーガー クリームシチュー	ホキ 牛乳 とり肉 クリーム	丸パン 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 パター じゃが芋	キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース	620	17.9	37.5	2.8			
6	月	ブルコギ丼 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 大豆油 砂糖 ごま油 トック	たまねぎ にんじん もやしりんご 生姜 にんにく にら きくらげ ねぎ	601	13.2	33.4	3.1			
7	火	切干大根ごはん 揚げだし豆腐あんかけ さつま汁	油揚げ 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 みそ	米 油 砂糖 上新粉 片栗粉 きび砂糖 さつま芋	切干大根 エリンギ にんじん グリンピース 生姜 たまねぎ えのきたけ ししいたけ 大根 ねぎ	577	14.0	28.2	2.5			
8	水	麦ごはん 鮭の西京焼き 青菜とちくわのごま風味いため けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 竹輪 とり肉 豆腐	米 大麦 大豆油 白ごま ごま油 こんにゃく 里芋	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	505	21.5	26.2	2.0			
9	木	菊花寿司 松風焼き ゆで野菜の甘酢あえ 小松菜のすまし汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 砂糖 パン粉 白ごま	かんぴょう 菊 ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん キャベツ もやし 小松菜	551	18.3	31.0	2.6			
10	金	シャージャー種 もやしサラダ 巨峰	豚ひき肉 みそ 牛乳 ハム	中華めん 大豆油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ぶどう	515	17.4	32.2	3.1			
13	月	麦ごはん 鶏肉のから揚げ 野菜のごまだれ なすのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 ごま油 なたね油 白ごま	生姜 小松菜 もやし にんじん なす ねぎ	538	16.3	29.4	2.2			
14	火	五分つき米入りごはん マーボー豆腐 大根ときゅうりの華風あえ チンゲンサイとしめじのスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 豚肉	米 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ にら 大根 きゅうり しめじ チンゲンサイ	530	17.4	30.2	2.7			
15	水	胚芽パン 鶏肉のサルサソースかけ グリーンサラダ カルド・デ・ポジョ（鶏肉のスープ）	牛乳 とり肉	胚芽パン オリーブ油 砂糖 大豆油 じゃが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ もやし 小松菜 生姜 にんじん レモン	532	23.2	32.7	2.3			
16	木	大山おこわ かぼちゃの鶏そぼろあん つみれ汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 いわしら みそ	米 もち米 砂糖 油 大豆油 片栗粉 じゃが芋	にんじん しめじ わらび ぜんまい かぼちゃ 生姜 大根 ねぎ 小松菜	590	16.3	30.2	2.2			
17	金	豆わかごはん さんまのおろしそえ キャベツのごまあえ 野菜のつま煮	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 さんま とり肉	米 砂糖 白すりごま 大豆油 こんにゃく じゃが芋	大根 キャベツ 小松菜 にんじん 干しいたけ 水菜	580	16.8	34.1	2.7			
21	火	大豆入り五目ごはん 生揚げと里芋のうま煮 沢庵梅 みたらし団子	油揚げ 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉 豆腐	米 こんにゃく 砂糖 大豆油 里芋 片栗粉 白玉粉 上新粉	にんじん 干しいたけ 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	615	15.6	26.6	2.6			
22	水	秋ごはん きせい豆腐 キャベツのおかあえ 豚汁	小豆 牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 豚肉 油揚げ みそ	米 もち米 大豆油 片栗粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	枝豆 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう 大根	568	19.0	29.9	3.2			
24	金	麦ごはん ししゃもフライ キャベツとひき肉のソテー みそ汁	牛乳 子持ちししゃも 鶏ひき肉 みそ 豆腐 わかめ	米 大麦 小麦粉 パン粉 大豆油 砂糖 オリーブ油	ほうれん草 キャベツ にんじん ねぎ	550	15.1	34.5	2.4			
27	月	豚肉とたまごのクッパ チャブチェ チョレギサラダ	豚肉 卵 牛乳 わかめのり	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 白すりごま 白ごま	にんにく 生姜 にんじん 大根 にら もやし ねぎ キャベツ チンゲンサイ きゅうり	575	14.5	36.8	3.2			
28	火	五分つき米入りごはん 大豆とじゃこの揚げ煮 すき焼き煮 きゅうりサラダ	牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 豚肉 焼き豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 大豆油 ごま油	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ コーン	589	18.1	30.3	2.5			
29	水	カレーうどん コーンサラダ 米粉の抹茶蒸しパン	豚肉 牛乳	うどん 油 砂糖 片栗粉 大豆油 米粉 粉糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 小松菜 キャベツ コーン	579	15.8	26.7	2.6			
30	木	麦ごはん いかのかりんと揚げ きんぴらごぼう 吉野汁	牛乳 いか 鶏むね肉 油揚げ	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 大豆油 こんにゃく でん粉	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	572	16.1	27.5	2.3			

※ 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

※ 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体験をもっていたいただければ有難く存じます。

※ 食材の産地についてお尋ねになる場合は、栄養士までご連絡ください。

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	565	17.0	30.8	2.6	334	89	2.1	271	0.35	0.50	23	4.8
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	25	4.5以上