










実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおきなっ てほしい食品
		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 金	ちらし寿司 牛乳 すまし汁 (セレクト給食) 夕焼けゼリー or牛乳かんいちご	まこんぶ ★鶏卵 鶏肉 油揚げ ★牛乳 ちらしかまぼこ わかめ 粉寒天 ★生クリーム	米 もち麦 三温糖 いちごジャム	にんじん 干しいたけ かんぴょう さやえんどう こまつな 糸みつば いちご ★バレンシアオレンジ	557	15.3	 きのこ類
4 月	ラザニア 牛乳 クラムチャウダー フレンチサラダ	豚肉 ★ピザチーズ ★牛乳 ベーコン あさり缶 ★生クリーム	★ラザニア (卵なし) 米サラダ油 ★薄力粉 ★無塩バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ★ホールコーン しょうが パセリ セロリー こまつな キャベツ	582	17.3	 小魚類
5 火	焼きそば 牛乳 中華すいとん いちご	豚肉 あおのり ★牛乳	米サラダ油 ★蒸し中華めん ごま油 はるさめ 白玉粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ はくさい ねぎ いちご	607	15.2	 乳類
6 水	ドライカレー 牛乳 コーンともやしのサラダ	豚肉 だいず ★牛乳	米 もち麦 ★無塩バター 米サラダ油 ★薄力粉 ★炒りごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん もやし キャベツ ★ホールコーン	592	13.5	 いも類
7 木	わかめご飯 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き 人参サラダ けんちん汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 たら みみそ 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 マヨネーズ (エッグフリー) ★炒りごま 米サラダ油 さといも 板こんにゃく	しょうが パセリ にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 ごぼう だいこん ねぎ	536	20.0	 果物類
8 金	和風さのこピラフ 牛乳 カラメルポテト イタリアンスープ	鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ ★鶏卵	米 もち麦 ★無塩バター 米サラダ油 さつまいも 上白糖 ★有塩バター ★パン粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ グリンピース にんにく ★ホールコーン こまつな	602	11.8	 豆類
11 月	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース ハニーサラダ ABCスープ	★牛乳 まぐろ 鶏肉	米 もち麦 でん粉 大豆白絞油 上白糖 米サラダ油 はちみつ ★ABCマカロニ (卵なし)	しょうが トマトピューレ もやし にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	562	18.4	 海藻類
12 火	ごはん 牛乳 和風豆腐バーグ みそどれサラダ わか菜としめじのスー	★牛乳 豚肉 だいず 木綿豆腐 ★鶏卵 米みそ	米 もち麦 ★小町麩 上白糖 でん粉 米サラダ油 ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり ぶなしめじ チンゲンサイ	529	18.3	 魚介類
13 水	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆 ツナドレサラダ	★牛乳 豚肉 押し豆腐 ツナ	米 もち麦 米サラダ油 しらたき 三温糖 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ もやし	556	17.2	 卵類
14 木	ごはん 牛乳 肉じゃが 中華サラダ	★牛乳 豚肉 油揚げ ポンレスハム	米 もち麦 米サラダ油 板こんにゃく じゃがいも 三温糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん 干しいたけ もやし きゅうり	555	16.3	 種実類
15 金	ふわふわフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ フルーツサラダ いちご	★鶏卵 ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず	★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 粉糖 じゃがいも ★薄力粉	セロリー にんにく にんじん いちご たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ バイン缶 キャベツ きゅうり みかん缶	606	15.3	 海藻類
18 月	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ カントリーサラダ いら玉スープ	★牛乳 ★いか 鶏肉 木綿豆腐 ★鶏卵	米 もち麦 でん粉 大豆白絞油 三温糖	しょうが きゅうり キャベツ だいこん レモン果汁 たまねぎ いら	595	19.4	 芋類
19 火	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 千草和え	★牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ ★鶏卵	米 もち麦 米サラダ油 三温糖 上白糖	しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン もやし ほうれんそう	553	18.7	 果物類
21 木	卒業お祝いメニュー 赤飯 牛乳 みそとんかつ コールスローサラダ すまし汁 (桜かまぼこ)	ささげ ★牛乳 豚肉 米みそ まこんぶ ちらしかまぼこ	米 もち米 ★炒りごま ★パン粉 三温糖 米サラダ油	にんじん キャベツ こまつな 糸みつば	557	19.0	 豆類

※ 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14回

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。

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)
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