

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	①きつねうどん ②牛乳 ③カレー根菜フライ ④ココアムース	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう アガー クリーム		うどん さとう あぶら かたくりこ		こまつな にんじん だいこん ねぎ ごぼう		625	14.0	39.5	1.8
2 水	①豆入りハッシュドポーク ②牛乳 ③野菜のペペロンチーノ炒め	ぶたにく だいず レンズまめ クリーム ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ こめぬかあぶら ざらめ バター こむぎこ オリーブゆ		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ こまつな		659	12.0	31.4	2.2
3 木	①むぎごはん ②牛乳 ③京がんと冬野菜の煮物 ④ほうれん草のおひたし	ぎゅうにゅう とりにく がんもどき		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう		だいこん にんじん ほししいたけ グリーンピース ほうれんそう えのきたけ		598	15.9	29.9	2.0
4 金	①ごはん ②牛乳 ③すき焼き風肉どうぶ ④大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうぶ わかめ		こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい ねぎ だいこん		613	15.9	28.0	1.9
7 月	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③みそドレッシングサラダ ④果物(りんご)	まぐろかん のり ぎゅうにゅう みそ		スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま		だいこん にんじん きゅうり キャベツ りんご		606	14.9	32.8	2.2
8 火	①ごはん ②牛乳 ③さばの文化干し ④沢煮椀 ⑤キャベツじゃこおおかか和え	ぎゅうにゅう さば とりにく ちりめんじゃこ かつおぶし		こめ		にんじん だいこん ほししいたけ こまつな えのきたけ キャベツ		615	16.2	35.1	2.5
9 水	①ごはん ②牛乳 ③プルコギ ④韓国トックスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま トック		にんにく にんじん たまねぎ きピーマ ン あかピーマン もやし にら しょうが たけのこ こまつな ねぎ		631	14.5	26.5	2.6
10 木	①シュガートースト ②牛乳 ③ボルシチ ④ファイバーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく クリーム わかめ		しょくパン マーガリン さとう こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ きりぼしだいこ ん きゅうり		630	12.1	42.0	2.8
11 金	①あつ揚げとねぎのそぼろ丼 ②牛乳 ③根菜のごま汁	あつあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう とうぶ みそ		こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら かたくりこ こんにやく じゃがいも しろすりごま		しょうが ねぎ にんじん だいこん ごぼ う しめじ		675	15.8	30.4	2.7
14 月	①ごはん ②牛乳 ③かつおでんぶ ④ひじき入り卵焼き ⑤青菜のみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたひきにく ひじき たまご とうぶ みそ		こめ さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも		ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん しめじ こまつな ねぎ		583	16.7	27.0	2.2
15 火	①ごはん ②牛乳 ③和風ハンバーグ ④花ふのすましじる ⑤即席漬け	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうぶ たまご とりにく かつおぶし		こめ パンこ さとう やきふ しろごま		たまねぎ だいこん にんじん こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり しょう が		614	16.9	27.9	2.1
16 水	①ぶた肉チャーハン ②牛乳 ③広東スープ ④果物(みかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうぶ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが ほししいたけ たけのこ はく さい にんにく チンゲンサイ みかん		581	13.4	23.4	2.3
17 木	①ごまごはん ②牛乳 ③ぶりのてり焼き ④田舎汁 ⑤キャベツとえのきの和え物	ぎゅうにゅう ぶり とりにく あつあげ		こめ くるごま さとう こめぬかあぶら ごまあぶら しろごま		しょうが にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ キャベツ えのきたけ		636	17.1	32.1	2.6
18 金	①とうふとぶた肉のあんかけ丼 ②牛乳 ③春雨スープ	ぶたにく とうぶ ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にん じん たけのこ しめじ こまつな チンゲ ンサイ はくさい		649	15.0	28.8	2.6
21 月	①ごはん ②牛乳 ③鮭のゆずみそ焼き ④かぼちゃすいとん	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく		こめ さとう こむぎこ		しょうが ゆず ほししいたけ かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ		619	17.7	18.3	2.0
22 火	①ごはん ②牛乳 ③ジャンボ揚げぎょうざ ④五目さっぱりスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうぶ		こめ あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら		キャベツ ねぎ にら にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい こまつな		603	13.5	29.7	1.6
23 水	①ナン ②牛乳 ③カレーシチュー ④フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム		ナン こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ コー ン		594	14.5	37.7	2.8
24 木	①こぎつねごはん ②牛乳 ③おでん ④野菜のからし和え	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう こんぶ さつまあげ ちくわ つみれ がんもどき うずらたまご		こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも ちくわぶ		にんじん グリンピース だいこん もや し こまつな		598	15.3	25.7	2.3
25 金	①チョコチップパン ②牛乳 ③コモコチキン ④きらきらトマト入 プ ⑤ミルクゼリーいちごソースかけ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いんげんまめ かんてん クリーム		チョコチップパン あぶら こめこ こめぬかあぶら こめこマカロニ さとう いちごジャム		にんにく たまねぎ にんじん トマトか ん パセリ		754	15.3	39.6	2.4

※ 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	625	15.1	31.0	2.3	333	89	2.1	251	0.37	0.50	25	3.8
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	20	5以上