

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	①かやくごはん ②牛乳 ③いかのしょうが焼き ④どさんこ汁	あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう いか ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま じゃがいも バター	ごぼう にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが たまねぎ コーン ねぎ こまつな	608	19.3	21.8	2.4
2 水	①とうふとぶた肉のあんかけ丼 ②牛乳 ③こまつなのスープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	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 じゃがいも	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 コーン えのきたけ	604	16.0	27.9	2.2
3 木	①枝豆ごはん ②牛乳 ③あじのねぎみそ焼き ④ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう あじ みそ とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう こめぬかあぶら	えだまめ しょうが ねぎ にんじん はくさい もやし こまつな	606	19.8	27.0	1.9
4 金	①ココア揚げパン ②牛乳 ③肉団子入り野菜スープ ④あじさいゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ かんてん	あぶら コッペパン さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい ぶどうジュース	613	14.0	35.4	2.2
7 月	①ごはん ②牛乳 ③のりのつくだ煮 ④筑前煮 ⑤もやしのごま酢和え	ぎゅうにゅう のり とりにく さつまあげ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく さとも しろすりごま	ごぼう にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん もやし	603	15.6	25.8	2.1
8 火	①わかめごはん ②牛乳 ③ジャンボシューマイ ④野菜スープ	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ベーコン とりにく	こめ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ こめぬかあぶら	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく にんじん しめじ こまつな ねぎ	625	14.5	30.8	2.2
9 水	①パエリア ②牛乳 ③ポトフ ④果物(さくらんぼ)	とりにく えび いか ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	こめ オリーブゆ こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ パセリ さくらんぼ	632	17.3	29.1	2.0
10 木	①ごはん ②牛乳 ③ツナ入り卵焼き ④呉汁(ごじる) ⑤そくせき漬け	ぎゅうにゅう まぐろ たまご だいず とうにゅう みそ かつおぶし	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも しろごま	しょうが たまねぎ ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	619	15.5	29.2	2.3
11 金	①ぶどうパン ②牛乳 ③ころころ鮭のチーズ焼き ④野菜たっぷりトマトスープ	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン とりにく いんげんまめ	ぶどうパン こめぬかあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン グリーンピース トマトかん パセリ	620	19.0	31.5	2.6
14 月	①焼きとり丼 ②牛乳 ③青菜のみそ汁	とりにく のり ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ねぎ さやいんげん にんじん だいこん しめじ こまつな	603	15.9	25.5	2.5
15 火	①けんちんうどん ②牛乳 ③ちくわのいそべ揚げ ④白ごまプリン	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおりの アガー クリーム	うどん こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう しろごま	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	615	14.6	37.3	2.6
16 水	①まめとごぼうのドライカレー ②牛乳 ③大根サラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめぬかあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん グリーンピース だいこん コーン	635	14.4	28.2	2.3
17 木	①ごはん ②牛乳 ③チンジャオロースー ④とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく とうふ たまご	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン たけのこ にんじん とうがん ほししいたけ チンゲンサイ	641	17.5	30.2	2.4
18 金	①じゃこピラフ ②牛乳 ③白身魚のパセリパン粉焼き ④コンソメポテトスープ	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ホキ チーズ ベーコン	こめ バター こめぬかあぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース パセリ セロリー キャベツ こまつな	616	18.8	24.8	2.5
21 月	①五目おこわ ②牛乳 ③とり肉のてり焼き ④なめこ汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ もちごめ こめぬかあぶら こんにやく さとう	しょうが ごぼう にんじん グリーンピース なめこ ねぎ	675	17.7	34.7	2.5
22 火	①スパゲティラタトゥイユ ②牛乳 ③キャベツのサラダ ④果物(メロン)	ベーコン とりにく みそ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ズッキーニ キャベツ もやし メロン	605	15.0	31.2	1.7
23 水	①ごはん ②牛乳 ③野菜ととり肉のうま煮 ④さつま揚げと野菜のごまみそ炒め	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ みそ	こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう しろすりごま	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	607	15.6	29.2	1.9
24 木	①ごはん ②牛乳 ③さばのたつた揚げ ④野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	しょうが にんじん だいこん はくさい こまつな ねぎ	641	15.4	33.8	1.6
25 金	①キムタクごはん ②牛乳 ③にらたまスープ ④パンサンスー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら じゃがいも かたくりこ しろごま はるさめ さとう	しょうが にんにく ねぎ キムチ たくあん にんじん にら きゅうり もやし	607	14.1	27.9	2.5
28 月	①ごはん ②牛乳 ③和風ハンバーグ ④根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	645	15.8	28.7	2.0
29 火	①ピザコッペ ②牛乳 ③ベジマカロニスープ ④スパイシーポテト	ハム チーズ ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン こめぬかあぶら マカロニ じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ セロリー にんじん こまつな コーン	587	15.3	33.0	3.1
30 水	①ごはん ②牛乳 ③麻婆なす ④とうふの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ なす ピーマン たまねぎ にら	601	13.8	30.5	2.5

※ 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22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	619	16.1	29.7	2.3	318	89	1.9	222	0.37	0.50	24	3.7
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