

実施日		献立名	★マークの献立について	主な材料とその働き						栄養量			
日	曜			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
8	月	始業式											
9	火	入学式											
10	水	《入学・進級お祝い給食》 ★赤飯 鶏肉のはちみつみそ焼き 菜の花入りからし和え けんちん汁	お祝い給食として、赤飯を提供します	あずき 鶏もも みみそ 油揚げ 鶏むね肉 木綿豆腐 だし：かつお節	牛乳	和種なばな にんじん	にんにく しょうが 緑豆もやし ごぼう だいごん 根深ねぎ	精白米 もち米 はちみつ こんにやく じゃがいも	黒ごま 米油	853	17.1	27.3	3.2
11	木	★ジャンバラヤ カリカリポテトサラダ かぶとパスタのスープ	スパイシーな味付けのトマトピラフです	鶏もも肉 ソーセージ ベーコン だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤ピーマン かぶ (葉)	にんにく たまねぎ スイートコーン缶詰 キャベツ セロリー かぶ (根)	精白米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	マーガリン 米油 大豆油	788	11.1	32.4	3.4
12	金	ご飯 おかかだんぶ さわらの香味焼き ★春のきんぴら みそ汁	春野菜のうどを使います	粉かつお さわら 豚かた肉 油揚げ みみそ だし：かつお節	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく うど ごぼう キャベツ たまねぎ	精白米 米粒麦 三温糖 板こんにやく	米油	776	18.6	24.4	3.2
15	月	麦ご飯 ★ジャンボ揚げ餃子 華風きゅうり わかめスープ	15cmの大きな餃子の皮に包んで揚げます	豚ひき肉 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 鶏むね肉 だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき カットわかめ	にら にんじん	キャベツ にんにく しょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ 根深ねぎ	精白米 おおむぎ 薄力粉 きょうざの皮 三温糖	ごま油 大豆油 白ごま	818	13.9	29.9	2.3
16	火	★カレーライス くきわかめサラダ 果物 (清見オレンジ)	油・バター・小麦粉を炒めた手作りルーをいれます	豚もも肉 レンズまめ だし：鶏ガラ・豚骨	牛乳 くきわかめ	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが だいごん きゅうり 清見オレンジ	精白米 おおむぎ じゃがいも 薄力粉 上白糖 三温糖	米油 有塩バター	886	12.1	24.0	3.4
17	水	ピザトースト ジャーマンポテト ★イタリアンスープ	たっぷり野菜とふわふわ卵のスープです	ポークハム ベーコン 鶏もも肉 鶏卵 だし：鶏ガラ	ピザチーズ 牛乳 バルメザンチーズ	トマトピューレ 青ピーマン にんじん こまつな	にんにく エリンギ たまねぎ スイートコーン缶詰	食パン じゃがいも パン粉	米油	786	16.9	38.9	4.3
18	木	《よい歯の日》 ご飯 生揚げのみそ汁 焼き鮭のねぎかつおたれ ★大豆とじゃこのごまがらめ	カルシウムが豊富なじゃこを使い、揚げた大豆と甘辛だれを絡めます	さけ 削り節 だいず 生揚げ みみそ だし：かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	しょうが 根深ねぎ たまねぎ だいごん	精白米 三温糖 でん粉 さつまいも	大豆油 白ごま	852	20.0	24.4	2.8
19	金	《食育の日》 たけのご飯 ししゃものあしたば揚げ いも団子汁	旬の新たけのご、あしたばを使った献立です	鶏もも肉 油揚げ 鶏むね肉 だし：かつお節	刻みのり 牛乳 ししゃも	にんじん あしたば ほうれんそう	たけのご だいごん 干しいたけ えのきたけ	精白米 米粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	大豆油	795	16.2	27.3	3.6
22	月	★スバゲティミートソース フレンチサラダ スイートポテト	ミートソースには細かく刻んだ大豆を入れます	だいず 削り節 豚ひき肉 だし：鶏ガラ	牛乳 クリーム	にんじん トマト缶詰 トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン	スバゲティ 三温糖 米粉 さつまいも 上白糖	オリーブ油 米油 有塩バター	884	13.2	26.3	3.2
23	火	親子丼 ★若竹汁 果物 (甘夏)	わかめとたけのこを入れたすまし汁です	鶏もも肉 鶏卵 板なしかまぼこ 絹ごし豆腐 油揚げ だし：かつお節	牛乳 カットわかめ だし：昆布	にんじん 糸みつば	たまねぎ 乾しいたけ グリーンピース たけのこ 甘夏	精白米 三温糖		842	18.6	25.5	3.7
24	水	バジルフランス ツナサラダ ★ポークビーンズ	アメリカの家庭料理、大豆と豚肉のトマト煮込みです	まぐろ缶詰 豚もも肉 金時豆 だいず ソーセージ だし：鶏ガラ	牛乳	にんじん トマトピューレ 青ピーマン	にんにく キャベツ きゅうり レモン汁 たまねぎ スイートコーン缶詰	ソフトフランスパン じゃがいも 三温糖	マーガリン 米油	797	15.7	38.5	3.3
25	木	マーボー豆腐丼 ★ひじき入り中華サラダ 果物 (サンフルーツ)	ひじき入りの春雨サラダです	豚ひき肉 鶏ひき肉 だいず 麦みそ みみそ 木綿豆腐 だし：鶏ガラ	牛乳 ひじき	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ 乾しいたけ 菊 根深ねぎ サンフルーツ 緑豆もやし きゅうり	精白米 おおむぎ 三温糖 上白糖 でんぷん 緑豆はるさめ	米油 ごま油 白ごま	853	14.7	27.7	2.9
26	金	麦ご飯 さば文化干し ★おろし和え 新玉葱の味噌汁	大根おろしから、さばりと仕上げます	さば文化干し 木綿豆腐 だいず みみそ だし：かつお節	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 緑豆もやし だいごん 新たまねぎ ぶなしめじ	精白米 おおむぎ		839	15.8	33.9	3.2

※食材の関係により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

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	828	15.7	29.2	3.3	374	130	3.1	223	0.32	0.45	17	5.9
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5