

実施日	日 曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
				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		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	木	○	カレーライス わかめサラダ 冷凍みかん 	豚肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 きゅうり もやし キャベツ コーン レモン みかん	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	848	12.5	26.2	3.1
3	金	○	きな粉トースト 鶏肉のポトフ レモンレタスのツナサラダ	きな粉 とり肉 ウィンナー 大豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし レモン	食パン 砂糖 グラニュー糖 ジャガ芋	マーガリン 米ぬか油	718	15.4	42.9	2.6
6	月	○	豚キムチ丼 大根とおかかの中華和え わかめスープ	豚肉 かつお節 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 キムチ(原材料-27品不 使用) たまねぎ キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	米 大麦 あわ 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	791	14.6	32.1	3.8
7	火	○	ご飯 肉じゃが キャベツのみそ和え 手作りなめたけ	豚肉 みそ	牛乳 昆布 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし えのきたけ	米 大麦 こんにやく ジャガ芋 砂糖	米ぬか油 ごま油	764	14.5	27.0	2.0
8	水	○	秋なすとトマトのスパゲティ フレンチサラダ ぶどう 	豚ひき肉	チーズ 牛乳	にんじん トマトビュレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり 黄ピーマン ぶどう	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米ぬか油	800	15.5	34.1	2.7
9	木	○	菊花ごはん 菊花蒸し 大根のきんぴら 沢煮椀 	とり肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 菊 ねぎ 干しいたけ 生姜 大根	米 大麦 砂糖 パン粉 片栗粉 もち米 こんにやく	米ぬか油 ごま油	810	15.6	32.4	3.1
10	金	○	ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き さつまいもと切り昆布の煮物 きのこけんちん汁	鮭 みそ 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 刻み昆布	にんじん	ごぼう 大根 まいたけ しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつまい こんにやく	マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油	736	18.9	24.9	2.7
13	月		定期考査のため給食はありません										
14	火	○	レーズンパン ミートボールシチュー マセドアンサラダ	豚ひき肉 卵 大豆	牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム 大根 きゅうり コーン	ぶどうパン パン粉 小麦粉 さつまい 砂糖	米ぬか油 バター	781	14.4	34.3	3.2
15	水	○	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツの生姜醤油和え 吉野汁	鶏ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ 竹輪 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきたけ キャベツ 大根	米 大麦 しらたき 砂糖 こんにやく 里芋 でん粉	米ぬか油	710	16.5	26.9	3.5
16	木	○	パエリア 小松菜とキャベツのソテー 豆入りミネストロネ	とり肉 あさり えび いか 大豆 レンズ豆	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜 トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ コーン セロリー 生姜	米 大麦 マカロニ	オリーブ油 米ぬか油	683	15.8	24.4	2.5
17	金	○	ご飯 こんにやくと人参のごまみそ炒め 豆腐ハンバーグ のっぺい汁 	豚ひき肉 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 片栗粉 こんにやく 里芋 ちくわぶ	米ぬか油 白すりごま	790	15.6	29.3	3.0
21	火	○	里芋ご飯 月見汁 さわらの西京焼き もやしの磯和え 	とり肉 油揚げ さわら みそ	牛乳 のり 昆布	にんじん さやいんげん ほうれん草 かぼちゃ	もやし 白菜	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにやく	米ぬか油 ごま油	823	18.5	25.4	4.1
22	水	○	あわご飯 里芋の味噌汁 サバのもみじおろしがけ 三色からし和え 	さば 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	大根 もやし	米 あわ 砂糖 里芋	白ごま	745	18.1	30.6	2.4
24	金	○	チキンライス スパイシーポテト ABCスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく	米 大麦 ジャガ芋 マカロニ	米ぬか油 バター 油	720	12.3	28.6	2.7
27	月	○	ご飯 小松菜入り卵焼き ひじきの煮物 じゃが芋と厚揚げのみそ汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜 さやえんどう	たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく ジャガ芋	米ぬか油	772	16.4	29.4	2.9
28	火	○	あわご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 麦みそ みそ 豆腐 ポンレスハム	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ もやし	米 あわ 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	799	17.1	28.4	3.0
29	水	○	ご飯 豆あじのからあげ 小松菜とえのきのお浸し さつまい汁	あじ かつお節 とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 さつまい	油 米ぬか油	700	15.4	23.4	1.9
30	木	○	あぶたま丼 千草和え かぼちゃのみそ汁	油揚げ 竹輪 卵 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース もやし キャベツ えのきたけ しめじ	米 大麦 砂糖	ごま油	727	15.6	24.5	3.5

※ 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18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	762	15.7	29.2	2.9	371	117	3.2	329	0.48	0.58	34	7.8