



実施日	日 曜	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		エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	ピリ辛ごま味噌ラーメン 牛乳 春巻き 果物	豚肉 みそ	牛乳	にんじん にはら	にんにくしょうが キャベツ もやし 玉ねぎ コーン ねぎ たけのこしいたけ きくらげ みかん	中華めん でん粉 はるさめ 砂糖 春巻きの皮 小麦粉	ごま油 ラー油 ごま	801	16.0
2	木	ご飯 牛乳 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 豆腐とかぼちゃの味噌汁	鶏肉 油揚げ かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	しょうが にんにく 切干し大根 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖	ごま ごま油	760	16.9
3	金	ご飯 牛乳 小魚のふりかけ 五目肉じゃが 野菜のごまドレッシング和え	かつおぶし 豚肉 さつま揚げ	牛乳 しらすぼし 昆布	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 麦 砂糖 しらたき じゃが芋	ごま油 ごま油	775	15.3
6	月	大根菜飯 牛乳 いも煮 彩りきんぴら	ベーコン 豚肉 厚揚げ みそ さつま揚げ	しらすぼし 牛乳	大根菜 にんじん ピーマン あかピーマン	まいたけ 大根 ねぎ ごぼう	米 麦 こんにやく 里芋 砂糖	油 ごま ごま油	779	14.9
7	火	スロッピージョー 牛乳 コーンチャウダー 大根とわかめのサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム わかめ	ピーマン トマトピューレ にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン 大根 きゅうり	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター ごま油	820	16.2
8	水	プルコギ丼 牛乳 きゅうりのピリ辛炒め トックスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ねぎ 大根 きゅうり たけのこ 白菜	米 麦 しらたき 砂糖 トック	油 ごま油 ごま	782	14.2
9	木	◆ 重陽の節句 ◆ 菊花ご飯 牛乳 菊花蒸し 白菜ともやしの煮びたし 沢煮椀	鶏肉 豚肉 とうふ 油揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しめじ 菊 しょうが 玉ねぎ 白菜 もやし ごぼう 大根 たけのこ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	801	17.0
10	金	野沢菜チャーハン 牛乳 揚げ魚の甘酢あん 白菜中華スープ	豚肉 かれい 鶏肉 とうふ	牛乳	野沢菜 にんじん ピーマン こまつな	しょうが ねぎ にんにく 玉ねぎ えのきたけ 白菜 もやし しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	817	18.6
13	月	ごまわかめごはん 牛乳 鮭のチャンチャン焼き ひじきのピリ辛和え 豚汁	鮭 みそ 豚肉 とうふ	わかめ 牛乳 ひじき	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	ごま油 バター ごま油	785	20.9
14	火	ルーローハン 牛乳 大根のナムル 豆腐とキクラゲのスープ	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり にんにく たけのこ きくらげ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	779	15.0
15	水	ソースかつ丼 牛乳 野菜のみそ汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	826	15.2
16	木	ご飯 牛乳 豆腐チゲ チャップチェ風炒め	豚肉 とうふ 鶏肉 えび	牛乳	にんじん 小松菜 にはら	にんにくしょうが キムチ ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	777	18.3
17	金	ピザトースト 牛乳 ポテトクリーム煮 りんごドレッシングサラダ	ハム 鶏肉	チーズ 牛乳 クリーム	トマトピューレ ピーマン にんじん 小松菜 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン りんご	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖	油 パター	783	19.0
21	火	◆ 十五夜献立 ◆ 里芋ご飯 牛乳 白身魚の西京焼き もやしの磯和え 月見汁	鶏肉 油揚げ かれい みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 かぼちゃ	ごぼう しいたけ もやし 白菜 ねぎ	米 麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにやく	油 ごま油	776	20.4
22	水	家常豆腐丼 牛乳 五目中華スープ	厚揚げ 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	しょうが にんにく たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 玉ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 ごま油	811	17.4
24	金	ハヤシライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	豚肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれん草 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	油 パター	778	13.4
27	月	さんまのかば焼き丼 牛乳 油揚げとキャベツのみそ汁 果物(梨)	さんま 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ えのきたけ ねぎ 梨	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	788	14.2
28	火	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 野菜のごま和え 具だくさんみそ汁	豚肉 とうふ 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ もやし 大根	米 麦 パン粉 でん粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	ごま	779	17.7
29	水	チキンパエリア 牛乳 スペインオムレツ ミネストローネ	鶏肉 ほたて ベーコン たまご 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ ピーマン 赤ピーマン トマト ほうれん草	にんにく 玉ねぎ セロリ しょうが	米 麦 じゃが芋	オリーブ油	789	17.5
30	木	きつねうどん 牛乳 大学芋 黒糖ミルクゼリー	油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ ねぎ	砂糖 うどん さつま芋 みずあめ 黒砂糖	油 ごま	819	13.8

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数20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	791	16.6	31.8	3.3	390	116	3.0	330	0.54	0.63	37	7.2
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上