



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		
4月	そぼろおこわ 牛乳 ししゃものみりん焼き 小松菜とえのきのおかか和え 芋団子汁	鶏肉 みそ かつおぶし	牛乳 ししゃも	小松菜 にんじん	しょうが えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも かたくりこ	油	763	18.7
5火	ごまきなご揚げパン 牛乳 カレーポトフ 海の野菜サラダ	きなこ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ かいそう	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	パン グラニュー糖 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	822	14.9
6水	ガパオライス 牛乳 ビーフンスープ	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉ねぎ たけのこ 黄ピーマン しょうが 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	785	17.4
7木	あんかけ焼きそば 牛乳 キャベツのスープ フルーツポンチ	豚肉 えび 鶏肉	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ にら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ しいたけ 白菜 もやし きくらげ キャベツ ねぎ みかん パイン もも	中華麺 砂糖 でん粉	油 ごま油	792	17.2
8金	ご飯 牛乳 鉄火味噌 すき焼き煮 野菜の和風ごま炒め	大豆 みそ 豚肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう しめじ 白菜 ねぎ もやし	米 麦 砂糖 しらたき	ごま油 ごま油	781	17.8
11月	ごまご飯 牛乳 鯖の味噌煮 小松菜と油揚げの煮びたし けんちん汁	さば みそ 油揚げ 豚肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが ねぎ もやし えのきたけ ごぼう 大根 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく 里いも	ごま油	821	18.1
12火	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 夕焼けゼリー	ベーコン 鮭 まぐろ	牛乳 チーズ クリーム アガー	にんじん ほうれん草	にんにく 玉ねぎ キャベツ 枝豆 コーン 玉ねぎ オレンジジュース	スパゲティ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター	811	18.0
13水	親子丼 牛乳 しらすと野菜のおろし和え 呉汁	鶏肉 鶏卵 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 しらすぼし わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	823	17.0
14木	秋の吹き寄せご飯 牛乳 かじきと大豆のかりんと揚げ はりはり漬け 野菜と豆腐の味噌汁	鶏肉 油揚げ かじき 大豆 とうふ みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しいたけ しめじ しょうが 切干し大根 きゅうり 大根 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	栗油 ごま	829	17.2
15金	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ キャベツの甘みそ和え みぞれ汁	豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 こんにやく 里いも	ごま油 油	833	14.6
18月	肉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	豚肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	玉ねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	うどん 小麦粉	油	791	18.6
19火	あわご飯 牛乳 鮭の変わり焼き 茎わかめと生揚げの炒め煮 うすくず汁	鮭 みそ 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ねぎ にんにく ごぼう 大根 しめじ	米 あわ 砂糖 こんにやく じゃがいも でん粉	油 ごま	795	19.7
20水	チンジャオロース丼 牛乳 もやしの中華スープ 果物(梨)	豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン にら	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ 梨	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	789	17.1
21木	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の中華和え キャベツと豆腐のスープ	鶏肉 豚肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし コーン キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	785	15.7
22金	ご飯 牛乳 四川豆腐 白滝の中華炒め	豚肉 とうふ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 しらたき	油 ごま油 ごま	787	17.7
25月	生姜ご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き ぐる煮	鶏肉 油揚げ 厚揚げ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが たけのこ 玉ねぎ にんにく しいたけ 大根	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく 里いも	油	812	18.5
26火	混ぜ込みピビンバ 牛乳 キムチスープ	豚肉 油揚げ とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ぜんまい キムチ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖	油 ごま ごま油	784	17.4
27水	カレーライス 牛乳 わかめとツナのサラダ 果物(みかん)	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご 大根 みかん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	油 バター ごま油 ごま	818	12.9
28木	アジフライ丼 牛乳 ちゃんこ汁	あじ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 白菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	838	16.8
29金	◆ ハロウィン献立 ◆ 胚芽パン 牛乳 手作りりんごジャム パンプキンオムレツ チキンのトマトスープ	豚肉 鶏卵 鶏肉	牛乳 クリーム	かぼちゃ にんじん ピーマン トマト トマト	りんご りんごジュース 玉ねぎ にんにく セロリー	パン 砂糖 とうもろこしでん粉	油	787	18.0

※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	802	17.2	31.2	3.2	392	125	3.3	285	0.40	0.52	18	7.1
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