

献立表



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)	たんぱく質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	パンパン 牛乳 タンドリーチキン オニオンソースサラダ クリームコーンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ きゅうり コーン	パン 砂糖 じゃがいも	油	806	16.7
2 水	たっぷり野菜の甘辛丼 牛乳 いもだんご汁	豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ キャベツ ねぎ ごぼう 大根	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	788	14.1
3 木	◆ 節分献立 ◆ 大豆入りわかめご飯 牛乳 いわしのタルタルソース焼き キャベツの甘みそ和え ゆきんこ汁	大豆 いわし 卵 みそ 鶏肉	炊き込みわかめの素 牛乳 チーズ	パセリ にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし ごぼう なめこ 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 さといも	油 マヨネーズ(卵なし) ごま油	821	15.6
4 金	ご飯 牛乳 和風ハンバーグ 胡瓜とわかめのおろし和え 根菜のごま味噌汁	豚肉 とうふ かつおぶし 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ きゅうり 大根 ごぼう	米 パン粉 でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	791	16.1
7 月	ご飯 牛乳 鮭の麦入りみそ焼き きゅうりともやしの和え物 田舎汁	鮭 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり えのきたけ にんにく ごぼう 大根 しいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 麦 こんにやく じゃがいも	ごま ごま油 油	779	19.7
8 火	豚ごぼうおこわ 牛乳 五目厚焼き玉子 もやしと小松菜の辛子和え おくずかけ	豚肉 みそ 鶏肉 卵 油揚げ とうふ	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ 小松菜 さやいんげん	しょうが ごぼう しいたけ 玉ねぎ もやし にんにく 大根	米 もち米 砂糖 こんにやく さといも でん粉 麩	油 ごま油 ごま	783	18.1
9 水	ジャンバラヤ 牛乳 ごぼうサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン あかピーマン さやいんげん	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ ごぼう きゅうり コーン セロリー	米 麦 はちみつ じゃがいも でん粉	油 バター ごま油 ごま	813	13.5
10 木	ご飯 牛乳 しらすのふりかけ じゃがいもとツナの炒め物 すき焼き煮	かつおぶし まぐろ 豚肉 とうふ	牛乳 しらす干し 昆布	パセリ にんじん	コーン しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	ごま 油 バター	797	19.2
14 月	◆ バレンタイン献立 ◆ ガーリックフランス 牛乳 ポトフ 大根サラダ チョコプリン	豚肉 ウインナー まぐろ	牛乳 寒天 クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブ油 油 ごま	845	13.7
15 火	ご飯 牛乳 のりの佃煮 五色煮 野菜のごま味噌和え	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま	780	14.6
16 水	ボロネーゼ 牛乳 キャベツのソテー	豚肉 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	フィットチーネ(パスタ) 砂糖	オリーブ油 油	793	17.9
17 木	ご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き こんにやくと小松菜のごまみそ炒め 塩ちゃんこ汁	油揚げ 鶏肉 さつま揚げ みそ 豚肉 とうふ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	たけのこ 玉ねぎ にんにく 大根 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 こんにやく 砂糖 さといも	ごま油 ごま 油	795	17.3
18 金	五目チャーハン 牛乳 いかのチリソース 広東スープ	焼き豚 いか 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	しいたけ たけのこ ねぎ グリンピース にんにくしょうが 白菜 もやし えのきたけ	米 麦 でん粉 砂糖	ごま油 油	799	18.9
21 月	ご飯 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ うどん入り五目きんぴら じゃがいもの豆乳味噌汁	さば 豚肉 鶏肉 豆乳 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	大根 ごぼう うど しいたけ 白菜	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	780	18.4
22 火	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ 三色ナムル チゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにくしょうが だいこん きゅうり ねぎ キムチ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	830	17.3
24 木	ポークカレー 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	803	13.0
25 金	麻婆豆腐丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ 果物	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜 いよかん	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	784	16.8
28 月	チリビーンズライス 牛乳 ツナサラダ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 まぐろ	牛乳 アガー	にんじん トマト ピーマン	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり ぶどうジュース	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	824	14.8

※ 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	801	16.4	31.8	3.3	379	119	3.1	272	0.41	0.52	19	8.3
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