

実施日		飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	牛乳	たこ飯 つくね焼き 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏挽肉 タコ 油揚げ 大豆 味噌	米 コンニャク 片栗粉 パン粉 小麦粉 砂糖	人参 レンコン 玉ネギ ネギ 干椎茸 生姜 キャベツ 大根 もやし しめじ 南瓜 小松菜	759	18.3	24.0	4.0
2	木	牛乳	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	牛乳 豚肉 ハム うずら卵 エビ 寒天	中華麺 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖 水あめ	ニンニク 生姜 人参 玉ネギ タケノコ 干椎茸 白菜 もやし 木くらげ ネギ みかん缶 バイン缶 桃缶	878	13.5	19.2	3.0
3	金	牛乳	こぎつねご飯 筑前煮	牛乳 豚挽肉 鶏肉 竹輪 油揚げ	米 コンニャク ジャガ芋 米油 砂糖	生姜 人参 グリンピース タケノコ レンコン ゴボウ さやいんげん	814	15.8	28.5	3.6
6	月	牛乳	親子どんぶり 呉汁	牛乳 鶏肉 卵 大豆 味噌 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖	人参 玉ネギ ネギ 三つ葉 大根 白菜 小松菜	858	16.9	27.4	3.9
7	火	牛乳	夏ちらし 天の川汁 お星さまゼリー	牛乳 鶏挽肉 卵 エビ 豆腐 カマボコ アガー	米 そうめん 米油 砂糖	人参 干椎茸 枝豆 オクラ 玉ネギ バイン缶 みかん缶 ブドウジュース	755	15.9	21.2	3.5
8	水	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 生揚げとナスの味噌汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ 味噌	米 ジャガ芋 片栗粉 揚げ油 米油 砂糖	生姜 ニンニク 玉ネギ コーン さやいんげん ナス ネギ 小松菜	901	14.2	27.3	3.1
9	木	牛乳	フィッシュバーガー 米粉のクラムチャウダー	牛乳 生クリーム ホキ あさり	コッペパン 小麦粉 パン粉 米粉 ジャガ芋 揚げ油 米油	キャベツ 人参 玉ネギ マッシュルーム ブロッコリー	762	19.3	27.6	3.4
10	金	牛乳	ひじきご飯 ししゃものサクサク揚げ 田舎汁	牛乳 豚肉 卵 子持ちししゃも 油揚げ 味噌 ひじき	米 小麦粉 コーンフレーク 白滝 コンニャク ジャガ芋 米油 揚げ油 砂糖	人参 グリンピース 大根 ネギ 小松菜	815	14.2	28.3	3.4
13	月	牛乳	鯛の蒲焼き丼 五目味噌汁 ブドウゼリー	牛乳 鯛 油揚げ 味噌 ワカメ アガー	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 砂糖	生姜 玉ネギ ナス キャベツ 南瓜 さやいんげん ぶどうジュース	807	14.2	26.1	2.8
14	火	牛乳	ご飯、しそひじきふりかけ 五目旨煮 小玉スイカ	牛乳 鶏肉 うずら卵 さつま揚げ ひじき	米 コンニャク ジャガ芋 米油 ゴマ 砂糖	生姜 ゴボウ 人参 玉ネギ さやいんげん スイカ	809	13.3	22.4	2.5
17	金	牛乳	きなご揚げパン 肉団子入り春雨スープ	牛乳 鶏挽肉 きな粉	ねじりパン 片栗粉 春雨 揚げ油 ゴマ油 砂糖	人参 玉ネギ タケノコ 干椎茸 生姜 ネギ もやし 小松菜	697	16.9	34.7	3.0
20	月	牛乳	大豆入り昆布ご飯 根菜たっぷり厚焼き卵 冬瓜の清まし汁	牛乳 鶏肉 豚挽肉 卵 大豆 油揚げ 豆腐 昆布	米 もち米 ジャガ芋 米油 砂糖	干椎茸 人参 ゴボウ 切干大根 冬瓜 ネギ	792	17.5	32.8	3.8
21	火	牛乳	肉味噌野菜うどん 竹輪の磯辺揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳 豚肉 卵 カマボコ 竹輪 味噌 青のり	うどん 小麦粉 米油 揚げ油 砂糖	ニンニク 生姜 人参 大根 小松菜 ネギ とうもろこし	773	18.2	29.1	4.1
22	水	牛乳	キムチチャーハン トック	牛乳 焼き豚 鶏肉 卵	米 トック 米油 ゴマ ゴマ油 砂糖	人参 ネギ キムチ ニンニク 生姜 干椎茸 玉ネギ タケノコ 大根 冬菜	738	13.8	27.1	2.7
27	月	牛乳	ご飯 イカのかりんとう揚げ 塩けんちん汁、冷凍ミカン	牛乳 鶏肉 イカ 油揚げ 豆腐	米 片栗粉 コンニャク ジャガ芋 揚げ油 米油 ゴマ 砂糖	生姜 ゴボウ 大根 タケノコ 人参 舞茸 小松菜 ネギ 冷凍ミカン	801	15.8	21.2	2.3
28	火	牛乳	スパゲティミートソース コーンサラダ	牛乳 チーズ 豚挽肉 大豆	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 砂糖	ニンニク セロリ 玉ネギ 人参 マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン	834	16.1	29.9	2.9
29	水	牛乳	スタミナ丼 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐	米 片栗粉 米油 ゴマ油	ニンニク 生姜 人参 玉ネギ タケノコ しめじ ピーマン もやし ニラ	789	16.3	27.3	2.9
30	木	牛乳	ツナサンドトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥユスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ツナ缶	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 オリーブ油 砂糖	玉ネギ キャベツ ニンニク 人参 しめじ コーン 小松菜 ブッキーニ ナス マッシュルーム トマト缶	745	14.5	45.7	4.0
31	金	牛乳	夏野菜のカレーライス 野菜とウインナーのソテー	コーヒー牛乳 生クリーム 鶏肉 ウインナー レンズ豆	米 大麦 小麦粉 ジャガ芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 リンゴ トマト 南瓜 ナス ピーマン キャベツ 小松菜 コーン	923	12.0	28.2	2.2

※ 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19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	803	15.5	27.7	3.2	345	110	3.1	340	0.40	0.58	33	5.8
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	7.5以上