

実施日	飲料	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量					
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
6	木	牛乳	中華おこわ 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル ぶどうゼリー	牛乳 焼き豚 卵 貝柱 竹輪 大豆 アガー	米 もち米 小麦粉 春雨 ゴマ油 揚げ油 ゴマ 砂糖	人参 タケノコ 干椎茸 もやし 胡瓜 ニンニク ネギ ぶどうジュース	787	13.9	24.4	3.4	
7	金	牛乳	親子丼 呉汁 果物 (メロン)	牛乳 鶏肉 卵 大豆 味噌 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖	玉ネギ 人参 ネギ 三つ葉 大根 白菜 小松菜 メロン	894	16.6	26.4	3.9	
10	月	牛乳	五目鶏めし ししゃものサクサク揚げ 金時豆の甘煮 豚汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 子持ちししゃも 油揚げ 豆腐 味噌 いんげん豆	米 小麦粉 じゃが芋 コンニャク コーンフレーク 米油 揚げ油 砂糖	ゴボウ 干椎茸 人参 大根 小松菜 ネギ	902	15.5	29.2	3.5	
11	火	牛乳	ご飯、海苔の佃煮 生揚げの吹寄せ煮 野菜の生姜和え 果物 (清見オレンジ)	牛乳 鶏肉 厚揚げ 海苔	米 里芋 コンニャク 米油 砂糖	生姜 人参 玉ネギ 大根 干椎茸 タケノコ さやいんげん 小松菜 もやし 清見オレンジ	799	15.2	25.6	2.5	
12	水	牛乳	五目あんかけ焼きそば ゴボウチップサラダ	牛乳 豚肉 ハム うずら卵 エビ	中華麺 片栗粉 米油 ゴマ油 揚げ油 砂糖	ニンニク 生姜 人参 玉ネギ タケノコ 干し椎茸 白菜 もやし 木くらげ ネギ キャベツ 胡瓜 ゴボウ	833	15.6	28.1	3.6	
13	木	中間考査									
14	金	中間考査									
17	月	牛乳	ゆかりご飯 ひじき入り厚焼き卵 磯の香和え 貝だくさん味噌汁	牛乳 豚挽肉 卵 油揚げ 味噌 ひじき 海苔	米 米油 砂糖	人参 玉ネギ グリンピース ナス 南瓜 エノキ茸 ネギ 小松菜 もやし キャベツ	757	15.5	25.1	4.2	
18	火	牛乳	ご飯、魚のチリソース 切干大根のハリハリ和え 五目野菜スープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 ハム	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 ゴマ油 米油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 ネギ 人参 もやし キャベツ ニラ 切干大根 胡瓜	811	16.2	29.5	3.8	
19	水	牛乳	豚肉の生姜炒め丼 中華サラダ りんごゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ アガー	米 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	生姜 人参 玉ネギ しめじ もやし キャベツ 胡瓜 コーン りんごジュース	852	13.8	25.1	1.8	
20	木	牛乳	ふきご飯 新じゃがのそぼろ煮 油揚げと野菜のお浸し	牛乳 豚挽肉 油揚げ 鯉節	米 じゃが芋 片栗粉 ゴマ 米油 砂糖	ふき 生姜 人参 玉ネギ グリンピース 小松菜 キャベツ	775	12.6	21.4	2.7	
21	金	牛乳	ココア揚げパン ツナドレッシングサラダ ミートボールスープ	牛乳 鶏肉 ツナ缶 大豆	ねじりパン 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 米油 オリーブ油 砂糖	ニンニク 玉ネギ 人参 キャベツ トマトピューレ 小松菜 もやし	834	15.1	42.1	3.1	
24	月	牛乳	ご飯 せんざんき (鶏の唐揚げ) 梅ドレッシングサラダ 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 味噌	米 じゃが芋 片栗粉 揚げ油 米油 砂糖	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 練り梅 ネギ 小松菜	879	14.5	35.5	2.5	
25	火	牛乳	ミルクパン 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ 果物 (小玉スイカ)	牛乳 鶏肉 ベーコン 鮭 大豆	ミルクパン パン粉 マカロニ じゃが芋 マヨネーズ (卵なし) 米油	ニンニク 玉ネギ 人参 セロリ トマト缶 トマトピューレ スイカ	846	19.2	35.5	3.3	
26	水	コーヒート牛乳	麦ご飯 チキンカレー フレンチサラダ	コーヒート牛乳 生クリーム 鶏肉	米 大麦 小麦粉 じゃが芋 米油 バター 砂糖	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 リンゴ キャベツ 胡瓜 コーン	912	11.0	28.2	2.5	
27	木	牛乳	肉味噌野菜うどん 切干と胡瓜のごま酢和え よもぎ団子	牛乳 豚肉 味噌 カマボコ きな粉	うどん 白玉粉 上新粉 米油 ゴマ 砂糖	ニンニク 生姜 人参 大根 小松菜 ネギ 切干大根 胡瓜 よもぎ	817	16.7	18.7	3.4	
28	金	牛乳	あんかけチャーハン 中華スープ 果物 (カラマンダリン)	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 エビ	米 片栗粉 米油 ゴマ油 砂糖	生姜 ネギ 人参 タケノコ 大根 干椎茸 ニンニク もやし 木くらげ 小松菜 カラマンダリン	761	16.6	26.8	3.5	
31	月	振替休日									

※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15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	831	15.2	28.2	3.2	361	112	3.0	356	0.46	0.59	39	6.2
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