

実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	火	運動会予備日（給食はありません）								
2	水	牛乳	ゆかりご飯 肉じゃが 野菜の磯辺和え	牛乳 豚肉 海苔	米 コンニャク じゃが芋 米油 砂糖	玉ネギ 人参 グリンピース もやし 小松菜	804	14.2	21.4	3.4
3	木	牛乳	おろしツナスパゲティ アップルソースサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳 鶏卵 まぐろ缶 海苔 ひよこ豆	スパゲティ 小麦粉 オリーブ油 米油 バター 砂糖	大根 キャベツ ブロッコリー 人参 りんご 玉ネギ ブルーベリー	916	13.9	31.0	3.5
4	金	牛乳	ご飯、豆鮓の唐揚げ 野菜と竹輪の金平 じゃが芋と生揚げの味噌汁	牛乳 鮓 竹輪 厚揚げ 味噌	米 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 揚げ油 ゴマ油 砂糖	生姜 ニンニク ゴボウ 人参 レンコン 大根 玉ネギ 小松菜 ネギ	765	13.1	24.7	2.6
7	月	牛乳	フレンチトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏卵 豚肉 大豆	食パン じゃが芋 バター 米油 砂糖	玉ネギ 人参 トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン	800	15.8	35.0	2.9
8	火	牛乳	グリンピースご飯 擬製豆腐 豚汁、メロン	牛乳 鶏挽肉 鶏卵 豚肉 ひじき 豆腐 厚揚げ 味噌	米 もち米 コンニャク 里芋 米油 砂糖	グリンピース 人参 玉ネギ 大根 ゴボウ ネギ 小松菜 メロン	872	16.0	30.6	3.6
9	水	牛乳	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 呉汁	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 鶏肉 大豆 味噌 豆腐	米 パン粉 里芋 米油	キャベツ 人参 コーン グリンピース 大根 小松菜 ネギ	870	18.0	28.8	3.3
10	木	牛乳	ワカメご飯 春巻き 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵 炊込ワカメの素	米 春巻きの皮 小麦粉 片栗粉 春雨 米油 ゴマ油 揚げ油	ニンニク 生姜 タケノコ 人参 干椎茸 キャベツ コーン ネギ 小松菜	810	14.3	26.6	4.0
11	金	牛乳	梅じゃこ菜めし 鰯の蒲焼き 五目味噌汁、あじさいゼリー	牛乳 ちりめんじゃこ 鰯 油揚げ 味噌 ワカメ 寒天	米 小麦粉 片栗粉 米油 ゴマ 砂糖 カルピス	カリカリ梅 生姜 玉ネギ キャベツ 南瓜 ネギ 小松菜 ぶどうジュース	851	15.4	26.8	4.9
14	月	牛乳	ジャージャー麺 春雨の中華和え	牛乳 豚挽肉 味噌 ワカメ	中華麺 片栗粉 春雨 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	もやし ほうれん草 ニンニク 生姜 人参 玉ネギ ネギ タケノコ 干椎茸 胡瓜 キャベツ	857	15.3	27.4	4.6
15	火	牛乳	磯おこわ イカのかりんとう揚げ 具沢山味噌汁	牛乳 あさり イカ ひじき 昆布 油揚げ 厚揚げ 大豆 味噌	米 もち米 片栗粉 米油 揚げ油 ゴマ 砂糖	人参 生姜 大根 キャベツ もやし 小松菜	810	18.6	23.2	4.2
16	水	牛乳	ポークカレーライス カントリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	米 押麦 小麦粉 じゃが芋 コーンフレーク 米油 バター はちみつ	ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 コーン ゴボウ	884	11.7	26.0	3.2
17	木	牛乳	食パン、パインクリーム 鶏肉のバーベキューソース ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン マカロニ でん粉 バター 米油 オリーブ油 砂糖	パイン缶 パインジュース ネギ ニンニク りんご レモン 玉ネギ 人参 キャベツ 小松菜	792	17.3	37.4	3.6
18	金	牛乳	ご飯、肉豆腐 キャベツのおかか和え 明日葉ミルクゼリー	牛乳 アガー 生クリーム 豚肉 なんと 豆腐 鰹節	米 コンニャク 焼き麩 米油 砂糖	玉ネギ 人参 ネギ キャベツ 小松菜 胡瓜 明日葉	870	16.0	26.3	2.7
21	月	期末考査								
22	火	期末考査								
23	水	期末考査								
24	木	牛乳	中華丼 パリパリサラダ さくらんぼ	牛乳 豚肉 エビ うずら卵	米 片栗粉 ワンタンの皮 米油 ゴマ油 揚げ油 砂糖	ニンニク 生姜 干椎茸 木クラゲ タケノコ 人参 ネギ 白菜 青梗菜 大根 胡瓜 さくらんぼ	779	14.1	24.6	2.7
25	金	牛乳	ご飯、しそひじきふりかけ 五目旨煮 かみかみサラダ	牛乳 うずら卵 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ ひじき 鰹節	米 コンニャク じゃが芋 米油 ゴマ油 ゴマ 砂糖	ゴボウ レンコン 人参 干椎茸 さやいんげん 切干大根 もやし 胡瓜	812	14.3	26.0	2.6
28	月	コーヒーストック	エビグラパン 白いんげん豆と野菜のスープ フレンチサラダ	牛乳 チーズ コーヒー牛乳 ベーコン 鶏肉 エビ いんげん豆	ミルクパン 小麦粉 じゃが芋 米油 バター オリーブ油 砂糖	玉ネギ マッシュルーム 人参 小松菜 キャベツ 胡瓜 コーン りんご	814	14.3	38.0	4.3
29	火	牛乳	ビビンバ ワカメスープ 大学芋	牛乳 豚挽肉 鶏卵 豚肉 豆腐 ワカメ	米 春雨 さつま芋 米油 ゴマ油 揚げ油 ゴマ 砂糖 水あめ	生姜 ニンニク ぜんまい 人参 もやし 小松菜 玉ネギ タケノコ ネギ	852	12.7	28.5	3.2
30	水	牛乳	五穀ご飯 鯖の味噌煮 ゴマ和え、沢煮椀	牛乳 豚肉 鯖 昆布 味噌 油揚げ ささげ	米 きび あわ ひえ 片栗粉 コンニャク ゴマ 砂糖	生姜 大根 白菜 人参 ゴボウ タケノコ ネギ 小松菜 もやし	841	17.4	27.4	4.1

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	833	15.1	28.3	3.5	385	125	3.4	324	0.49	0.60	36	6.1
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