

日	曜日	牛乳	献立名	主 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		kcal	(%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
10	水	○	マーボー豆腐丼 オニオンソースあえ 果物(清見オレンジ)	豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん にらパセリ	にんにく 生姜 干しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ もやしきゅうり 清見オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	780	15.1
11	木	○	ココアパン わかめサラダ 大豆とコーンのシチュー	鶏肉 大豆	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん 小松菜	キャベツ もやし コーン たまねぎ	ココアパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	ごま油 白ごま 米ぬか油 バター	728	15.7
12	金	○	桜入りちらし寿司 鯖のごまみそ焼き 紅白けんちん汁	鶏肉 卵 油揚げ さわら みそ 豆腐	牛乳	にんじん さやえんどう	かんぴょう たけのこ 干しいたけ 生姜 ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 こんにやく じゃがいも 白玉粉	白ごま 白すりごま 米ぬか油 ごま油	873	18.0
15	月	○	スパイシーチキンカレー のらぼう菜のごまあえ 果物(デコポン)	鶏肉 レンズ豆 油揚げ	牛乳 ヨーグルト	にんじん のらぼう菜	にんにく セロリ たまねぎ 白菜 もやし 生姜 デコポン	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター 白ごま	843	12.6
16	火	○	きびごはん ますの照り焼き きんぴらとりごぼう・みそ汁	ます 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん たまねぎ	米 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも	米ぬか油 白ごま	749	18.4
17	水	○	スパゲティビーンズソース イタリアンサラダ カルピスゼリー	豚肉 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ 寒天	にんじん トマトビュール	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん缶	スパゲティ 砂糖 カルピス	オリーブ油 バター	765	16.0
18	木	○	豆わかごはん ししゃもの磯辺揚げ 白菜漬け・さつま汁	大豆 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 炊き込みわかめの素 ししゃも 青のり	にんじん	白菜 きゅうり ゆず ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 こんにやく さつまいも	白ごま 米ぬか油	821	17.0
19	金	○	麦ごはん 春巻き・野菜のナムル 根菜汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ キャベツ 大根 もやしごぼう	米 麦 春雨 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	737	13.5
22	月	○	麦ごはん いかのチリソース 野菜のごまみそあえ・野菜椀	いか みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ にんにく キャベツ もやし 大根	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	米ぬか油 ごま油 白ごま	750	16.4
23	火	○	パエリア キャベツスープ ポテトポレンタ	鶏肉 あさり いか 豚肉 ひよこ豆 卵 えび	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	米 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 米ぬか油	759	17.4
24	水	○	たけのごごはん 野菜のツナあえ えのきのかきたま汁・豆もち	まぐろ缶 鶏肉 豆腐 えんどう 小豆 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たけのこ たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉	米ぬか油	785	14.5
25	木	○	フレンチトースト キャベツのマリネ ポークビーンズ	卵 豚肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマトビュール パセリ	キャベツ きゅうり にんにく コーン セロリ たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター オリーブ油 米ぬか油	751	16.7
26	金	○	ピースごはん 筑前煮 生揚ときのこのみそ汁	鶏肉 大豆 竹輪 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	グリーンピース ごぼう 大根 れんこん えのきたけ しめじ ねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	米ぬか油	741	16.1
30	火	○	麦ごはん・ひじきふりかけ 肉じゃが つみれ汁	かつお節 豚肉 むらあじ みそ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ グリーンピース ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ 生姜	米 麦 砂糖 しらす じゃがいも 片栗粉 里いも	白ごま 米ぬか油	762	15.4

※ 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14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	775	15.9	28.5	3.5	390	127	3.9	274	0.34	0.50	21	9.9