

実施日	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		1日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
3	月	恵方手巻き寿司 牛乳 いわしの丸干し 福ふく豆 沢煮餅	とり肉 油揚げ 大豆 きな粉 豆腐	のり 牛乳 いわし	にんじん 小松菜	干しいたけ かんぴょう 大根 えのきたけ たけのこ	米 大麦 砂糖	白ごま油	768	20.8	22.6	4.3
4	火	シーフードカレー 牛乳 わかめサラダ 果物(菊の花みかん)	いか えび あさり レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	セロリー たまねぎ キャベツ もやし みかん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	869	13.6	23.6	3.2
5	水	ソース焼きそば 牛乳 白菜と肉団子のスープ キャラメルポテト	豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 レンズ豆 卵	青のり 牛乳	にんじん 小松菜	生薑 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ 白菜	中華めん 片栗粉 さつま芋 砂糖	米ぬか油 ごま油 油 バター	903	15.5	35.5	3.7
6	木	たこ飯 牛乳 厚焼きたまご ゆず大根 豆乳みそ汁	たこ 鶏ひき肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ グリンピース 大根 きゅうり ゆず ごぼう	米 もち米 砂糖 こんにやく じゃが芋 豆乳	黒ごま 米ぬか油	816	17.6	26.9	3.3
7	金	コッペパン 牛乳 エビフライ 花野菜サラダ ABCマカロニスープ	えび 卵 とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 オリーブ油 米ぬか油	779	21.7	33.3	3.9
10	月	あわご飯 牛乳 かじきの和風ステーキ 豆腐チャンプル 大根の味噌汁	かじき 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ たまねぎ キャベツ グリンピース 大根	米 あわ 砂糖 片栗粉 じゃが芋	バター 米ぬか油	811	19.0	26.2	3.6
12	水	キムチチャーハン 牛乳 ジャンボ餃子 中華スープ	豚肉 豚ひき肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン たら小松菜	キムチ にんにく 生薑 キャベツ たけのこ えのきたけ ねぎ	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃが芋	米ぬか油 白ごま ごま油 油	837	15.1	29.8	3.8
13	木	メロンパン 牛乳 まぜっごサラダ 白いんげんのトマトスープ	卵 大豆 豚肉 いんげん豆	牛乳 しらす干し クリーム	にんじん トマトピューレ	きゅうり 大根 キャベツ セロリー たまねぎ	ぶどうパン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター 白ごま 米ぬか油	838	14.1	35.2	3.0
14	金	わかめごはん 牛乳 魚の黄金焼き 東京うどの和風サラダ いものこ汁	鮭 豆腐 みそ	炊き込みわかめの菜 牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ほうれん草	キャベツ うど ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋 こんにやく	マヨネーズ (卵なし) ごま油 白ごま	776	17.2	28.8	4.0
17	月	ガーリックライス 牛乳 モチコチキン 春雨スープ	ベーコン とり肉 ウィンナー	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ 生薑 えのきたけ 白菜	米 玄米 砂糖 片栗粉 白玉粉 春雨	バター オリーブ油 油 米ぬか油	789	13.4	32.6	3.2
18	火	帆立ごはん 牛乳 塩昆布あえ 五色煮 抹茶ケーキ	ほたて 油揚げ 豚肉 厚揚げ 卵	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	生薑 きゅうり キャベツ たまねぎ 干しいたけ コーン	米 砂糖 こんにやく じゃが芋 小麦粉	ごま油 白ごま 米ぬか油 バター	905	15.1	24.5	3.5
19	水	ツナトースト 牛乳 ごまドレサラダ 豆乳のコーンチャウダー	まぐろ 缶 とり肉	チーズ 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	キャベツ もやし たまねぎ コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 豆乳	マヨネーズ (卵なし) 米ぬか油 白ごま バター	806	15.5	45.7	3.6
20	木	かつ丼 牛乳 野菜焼 果物(菊の花みかん)	豚肉 卵 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	みつば にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ みかん	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく じゃが芋	油	883	18.3	26.0	3.6
21	金	麦ごはん 牛乳 野菜ナムル 四川豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 テンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ たけのこ	米 大麦 砂糖 片栗粉 でん粉	ごま油 白ごま 米ぬか油	733	16.2	26.2	3.1
25	火	ごはん 牛乳 魚とさつまいもの甘辛煮 野菜の生薑醤油 かき玉汁	大豆 かじき 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	生薑 キャベツ もやし ねぎ	米 さつま芋 片栗粉 砂糖	油 白ごま	799	14.0	27.0	2.5
26	水	回鍋肉丼 牛乳 もやしと胡瓜ゴマ酢あえ おかしな目玉焼き	豚肉 みそ 煮みそ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	にんにく 生薑 キャベツ たけのこ もやし きゅうり 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	780	14.1	23.4	2.5
27	木	深川ご飯 牛乳 さばのおろしソース ごま和え 根菜汁	あさり 油揚げ さば 豆腐 みそ	刻み昆布 牛乳	さやいんげん ほうれん草 にんじん	生薑 大根 もやし ごぼう ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白すりごま	893	16.4	33.1	3.5
28	金	卵・豆入りミートソース 牛乳 ツナドレサラダ 手作りブラウニー	豚ひき肉 大豆 まぐろ缶 卵	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	スバゲティ 砂糖 グラニュー糖 チョコレート 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 バター	953	13.7	34.3	3.2

※ 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18回

※ 今月の果物は、みかんの予定です。

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	830	16.1	29.8	3.4	391	139	3.6	329	0.52	0.62	39	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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上