



実施日	曜	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人あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	木	八宝おこわ 飲用牛乳 肉団子入り春雨スープ ココア豆乳ゼリー	豚肉 えび うずら卵 牛乳 鶏ひき肉 寒天 豆乳		米 もち米 さつま芋 ごま油 白ごま 片栗粉 春雨 砂糖		にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜		762	16.1	23.9	2.8
7	火	家常豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ 果物(なつみ)	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 わかめ		米 大麦 米ぬか油 砂糖 白すりごま 片栗粉 ごま油 白ごま		生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ さやいんげん にんにく 小松菜 なつみ		793	17.3	28.7	2.8
8	水	グリーンピースごはん 飲用牛乳 和風豆腐グラタン えび のっぺい汁	牛乳 えび いか 豆腐 いんげん豆 みそ クリーム チーズ 豚肉		米 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター パン粉 白すりごま 里芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉		グリーンピース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 大根 ごぼう ねぎ		763	17.6	25.1	2.5
9	木	ミルクパン&チョコチップパン 飲用牛乳 フリカデル(肉団子のトマト煮込み) フリッツ(フライドポテト)	牛乳 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 クリーム		ミルクパン チョコチップパン 片栗粉 白すりごま 米油 砂糖 バター 小麦粉 じゃが芋 米ぬか油		たまねぎ にんにく 生姜 にんじん トマトピューレ トマト缶 キャベツ さやいんげん		834	14.7	34.6	2.8
10	金	麦ごはん 飲用牛乳 焼きししゃもの南蛮漬け 太平燕(タイピーエン) 野菜の生姜和え	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ うずら卵 なた		米 大麦 砂糖 春雨 ごま油		ねぎ にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ 小松菜		680	19.6	24.9	2.6
13	月	スパイシーカレーピラフ 飲用牛乳 お豆のポトフ 果物(河内晩柑)	ハム えび 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ウインナー		米 米ぬか油 バター じゃが芋		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース パセリ にんにく キャベツ かわちばんかん		800	17.5	31.5	2.6
14	火	麦ごはん 飲用牛乳 とびうお入り春巻き トックのスープ 野菜の辛子ごま和え	牛乳 とびうお 豚ひき肉 とり肉 わかめ 豆腐		米 大麦 米ぬか油 春雨 ごま油 春巻きの皮 片栗粉 白すりごま 油 トック 白ごま 砂糖 ごま		生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ なら ねぎ チンゲンサイ ほうれん草 キャベツ		789	13.8	30.2	2.3
15	水	ジャージャー麺 飲用牛乳 華風野菜 キャラメルポテト	豚ひき肉 みそ 牛乳		中華めん 米油 米ぬか油 白すりごま 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 グラニュー糖 バター		もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ 大根		843	14.0	31.8	2.8
16	木	キャロットライスの刺身ツスカケ 飲用牛乳 ジュリエンスープ	鶏むね えび いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ 豚肉		米 米ぬか油 バター 小麦粉		にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく コーン マッシュルーム セロリー キャベツ 小松菜		764	15.9	29.2	2.9
17	金	麦ごはん 飲用牛乳 和風おろしハンバーグ 五月汁 つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ みそ アガー		米 大麦 パン粉 白すりごま 砂糖 じゃが芋		たまねぎ 大根 たけのこ にんじん さやえんどう ほうれん草 オレンジジュース みかん缶		775	15.6	25.9	2.4
20	月	大豆入りひじきごはん 飲用牛乳 鮭のチーズ焼き 白玉入りすまし汁	大豆 ひじき とり肉 牛乳 鮭 チーズ 豆腐		米 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 白ごま マヨネーズ(エッグフリー) 白玉団子		にんじん とうな 大根(葉) ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜		801	21.5	30.2	3.1
21	火	ごぼう入りキーマカレー 飲用牛乳 春野菜のマリネ	豚ひき肉 いんげん豆 大豆 レンズ豆 牛乳 ハム		米 大麦 バター 米ぬか油 米油 小麦粉 白すりごま 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト缶 キャベツ もやし 小松菜		755	13.9	30.0	2.4
22	水	わかめごはん 飲用牛乳 すき焼き風旨煮 大豆とじゃこの甘辛揚げ	わかめ 牛乳 豚肉 焼き豆腐 ちりめんじゃこ 大豆		米 大麦 白ごま 米ぬか油 しらたき 砂糖 でん粉		ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 春菊		785	19.1	27.4	2.6
23	木	ピザトースト60g 飲用牛乳 もち麦と野菜のスープ ひじきのマリネ	ベーコン ハム チーズ 牛乳 ウインナー レンズ豆 ひじき		食パン 米ぬか油 じゃが芋 もち麦 マカロニ 砂糖		たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ にんじん セロリー かぶ キャベツ パセリ もやし		758	16.5	36.6	4.8
24	金	麦ごはん 飲用牛乳 じゃこかかふりかけ 春キャベツのサラダ 筑前煮(豆入り)	牛乳 かつお節 ちりめんじゃこ とり肉 大豆 さつま揚げ		米 大麦 砂糖 白ごま 米油 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋		ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ さやいんげん		783	16.0	23.4	2.5
27	月	オムチキンライス 飲用牛乳 ABCスープ ごまポテトR3	とり肉 チーズ 卵 牛乳 ウインナー レンズ豆		米 バター 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 マカロニ 白ごま		トマトジュース たまねぎ マッシュルーム パセリ にんじん コーン ほうれん草		795	14.4	29.2	3.3
28	火	山菜おこわ 飲用牛乳 ☆さばの文化干し焼き みそけんちん汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 鶏むね みそ 豆腐		米 もち米 砂糖 白ごま 米ぬか油 こんにゃく 里芋		たけのこ わらび ぜんまい えのきたけ にんじん ごぼう 大根 ねぎ		772	17.5	39.2	3.3
29	水	麦ごはん 飲用牛乳 韓国風肉じゃが もやしとニラの炒め物 果物(メロン)	牛乳 とり肉 豚肉		米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 しらたき 砂糖 白ごま ごま油 米油 片栗粉		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん もやし なら メロン		775	14.5	22.2	1.5
30	木	千草うどん 飲用牛乳 ちくわといかの二色揚げ	豚肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 竹輪 青のり いか		うどん 白すりごま 小麦粉 米ぬか油		にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜		871	18.8	20.6	7.0
31	金	みそカツ丼 飲用牛乳 紅白すまし汁 オニオンドレッシングサラダ 果物(冷凍パイナップル)	豚肉 みそ 牛乳 豆腐 はんぺん とり肉 わかめ まぐろ		米 大麦 米ぬか油 小麦粉 パン粉 白すりごま 米油 砂糖		大根 にんじん かぶ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン レモン たまねぎ パセリ 冷凍パイナップル		814	17.8	24.0	2.9

※ 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20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	786	16.6	28.6	3.0	397	117	3.1	244	0.37	0.44	19	8.4
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が変更された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。