

実施日 日 曜	牛乳	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 (%)
1 金	○	焼豚おこわ 春雨スープ 抹茶ミルクプリン	焼き豚 牛乳 とり肉 アガー クリーム	米 もち米 ごま油 油 春雨 砂糖	干しいたけ にんじん たけのこ 枝豆 生姜 白菜 もやし ねぎ 小松菜	562	14.6
7 木	○	親子丼 かりかり油揚げのサラダ	とり肉 卵 牛乳 油揚げ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	576	16.7
8 金	○	ピザトースト パミセリスープ くだもの(宇和ゴールド)	ベーコン チーズ 牛乳	食パン 油 パミセリ	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ ピーマン にんじん セロリー うわゴールド	521	16.2
11 月	○	ごぼうと豆のキーマカレー じゃがいものハニーサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり コーン マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ	616	14.8
12 火	○	ごはん 韓国のりふりかけ 肉豆腐 野菜の薬味和え	牛乳 のり 豚肉 豆腐	米 ごま油 白ごま 油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ にんじん 白菜 ねぎ 小松菜 もやし 生姜 にんにく	572	18.0
13 水	○	ごはん 手作りジャンボぎょうざ 青梗菜の中華炒め 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 みそ 豚肉 豆腐	米 油 ぎょうざの皮 ごま油 砂糖 片栗粉	キャベツ ねぎ なら にんにく チンゲンサイ にんじん たけのこ もやし 小松菜 しめじ 生姜	552	14.6
14 木	○	豚肉の生姜焼き丼 わかめサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	米 大麦 油 砂糖 こんにゃく 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ きゅうり コーン	546	16.8
15 金	○	五目あんかけやきそば フルーツヨーグルト	豚肉 えび いか 牛乳 ヨーグルト	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 粉糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ たけのこチンゲンサイ 白菜 干しいたけ みかん缶 桃缶 りんご缶 パインアップル缶	569	17.5
18 月	○	ジャンバラヤ コーンチャウダー くだもの(メロン)	豚ひき肉 ウィナー 牛乳 とり肉 いんげん豆 脱脂粉乳	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 メロン	613	14.2
19 火	○	深川めし ひじき入り卵焼き 小松菜のみそ汁	油揚げ あさり 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 わかめ みそ	米 大麦 油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 ねぎ	566	19.6
20 水	○	ごはん さつまい 初がつおと大豆の揚げ煮 野菜の浅漬け	牛乳 かつお 大豆 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 さつまい	生姜 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ	599	18.0
21 木	○	ピースとじゃこのピラフ 白いんげん豆と野菜のスープ 白玉フルーツポンチ	ベーコン ちりめんじゃこ 牛乳 とり肉 いんげん豆	米 大麦 油 バター 白玉団子 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 小松菜 コーン グリーンピース りんご缶 パインアップル缶 みかん缶 桃缶	599	13.2
22 金	○	黒砂糖パン 鶏肉ときのこのクリーム煮 シーザーサラダ	牛乳 とり肉 クリーム チーズ	黒砂糖パン 油 さつまい 小麦粉 バター 砂糖	セロリー にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ ほうれん草 コーン にんにく	618	14.7
25 月	○	ごはん 五目汁 照り焼きハンバーグ みそドレッシングサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆乳 みそ とり肉	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 ごま油	たまねぎ 生姜 にんじん きゅうり キャベツ もやし 白菜 小松菜	639	16.3
26 火	○	山菜おこわ じゃが芋のそぼろ煮 春キャベツのお浸し	とり肉 牛乳 豚ひき肉 かつお節	米 もち米 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	にんじん たけのこ わらび ぜんまい 生姜 グリーンピース 干しいたけ たまねぎ キャベツ 小松菜	540	15.0
27 水	○	キムチチャーハン トックスープ パインゼリー	豚肉 牛乳 とり肉 アガー	米 大麦 油 砂糖 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 キムチ(アル不使用) にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ ピーマン たまねぎ パインアップルジュース	572	13.5
28 木	○	ごはん 鯊魚(赤魚) 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく	生姜 ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ	520	18.6
29 金	○	ねり丸キャベツのタンメン あべかわいも	豚肉 なんと 牛乳 きな粉	中華めん 油 片栗粉 白ごま 白すりごま ごま油 さつまい 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ なら キャベツ(一斉給食)	636	15.3

※ 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

早寝早起き朝ごはん運動シンボルマーク↓

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	579	15.9	29.8	2.4	328	84	2.2	203	0.29	0.44	14	5.0

