

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
1	火	○	とりおこわ さかなのおうごんやき きのこじる	牛乳・とり肉・大豆・ホキ・みそ豆腐	精白米・もち米・米サラダ油 ごま油・マヨネーズ(卵なし)	ほししいだけ・にんじん・コーン たけのこ・しょうが・しめじ えのきたけ・だいこん	596	19.3	34.4	3.7			
2	水	○	きなこあげパン ワンタンスープ れいとうみかん	牛乳・きな粉・とり肉	ミルクパン・揚げ油・上白糖 米サラダ油・ウェーブワンタン ごま油	ほししいだけ・にんじん・もやし はくさい・ねぎ・にら・みかん	598	14.8	34.8	2.4			
3	木	○	むぎごはん てりやきチキン とんじる こなつなとジャコのいためもの	牛乳・とり肉・ちりめんじゃこ 豚肉・みそ・豆腐	精白米・米粒麦・上白糖 米サラダ油・こんにやく じゃがいも	しょうが・キャベツ・こまつな ごぼう・にんじん・たまねぎ だいこん	645	18.4	29.3	2.4			
4	金	○	しせんどうふどん わかめスープ	牛乳・豚肉・豆腐・とり肉・わかめ	精白米・米粒麦・米サラダ油 上白糖・ごま油・でん粉 じゃがいも	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・ほししいだけ・もやし たまねぎ・はくさい・チンゲンサイ	615	18.3	26.0	3.0			
7	月	○	メキシカンライス スペインふうオムレツ やさいスープ	牛乳・鶏ひき肉・とり肉・卵 ワインナー	精白米・米サラダ油・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・コーン ピーマン・パセリこ・セロリー キャベツ・こまつな	661	16.0	35.5	2.9			
8	火	○	ソースやきそば はくさいスープ	牛乳・豚肉・青のり・とり肉 厚揚げ	中華めん・米サラダ油・でん粉	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・もやし ピーマン・はくさい・コーン	615	15.9	29.0	3.9			
9	水	○	重陽の節句こんだて まめわかごはん さっかシューマイ みそけんちんじる	牛乳・炊き込みわかめの素・大豆 豚ひき肉・とり肉・豆腐・みそ	精白米・白ごま・ごま油・でん粉 しゅうまいの皮・米サラダ油 じゃがいも・こんにやく	たまねぎ・しょうが・ごぼう にんじん・だいこん・ねぎ	670	15.9	29.8	2.6			
10	木	○	パプリカライスのクリーンソースかけ きゃべつのマリネ	牛乳・調理用牛乳・とり肉・ク リーム	精白米・米サラダ油・バター 小麦粉・上白糖	たまねぎ・にんじん・しめじ マッシュルーム・パセリこ キャベツ・きゅうり・にんにく りんご	640	12.1	32.2	2.2			
11	金	○	あぶたまどん かぼちゃのみそしる	牛乳・油揚げ・竹輪・卵・みそ わかめ・豆腐	精白米・米粒麦・上白糖	ほししいだけ・にんじん・ねぎ グリーンピース・だいこん・ かぼちゃ・たまねぎ	631	16.5	27.2	3.1			
14	月	○	ほいこーろーどん はるさめスープ	牛乳・豚肉・みそ・とり肉・豆腐	精白米・米粒麦・米サラダ油 上白糖・でん粉・ごま油・春雨	にんじん・ねぎ・にんにく キャベツ・ピーマン・あかピーマ ン ほししいだけ・はくさい・こまつ な	633	15.2	29.0	3.1			
15	火	○	ピザトースト パイザンヌスープ あおのりポテト	牛乳・ベーコン・ハム・チーズ とり肉・いんげん豆・青のり	食パン・米サラダ油・上白糖 じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・にんにく マッシュルーム・トマトピューレ トマトかん・にんじん・セロリー だいこん・こまつな	588	16.5	33.4	3.2			
16	水	○	きつねごはん さけのごまフライ はたけのみそしる	牛乳・とり肉・油揚げ・鮭・みそ	精白米・米サラダ油・上白糖 揚げ油・小麦粉・黒ごま・白ごま じゃがいも・さつまいも	しょうが・にんじん・グリーンピー ース にんにく・ごぼう・だいこん こまつな	691	16.7	29.0	3.0			
17	木	○	まめのカレーライス もやしのソテー	牛乳・とり肉・大豆・レンズ豆 クリーム・ハム	精白米・米粒麦・米サラダ油 じゃがいも・バター・小麦粉 さらめ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・コーン・セロリー グリーンピース・キャベツ・もやし	678	13.2	30.1	2.4			
18	金	○	さつまいもごはん やきししゃも きんぴらごぼう ぐだくさんじる	牛乳・手持ちししゃも・とり肉 さつま揚げ・豚肉・豆腐	精白米・もち米・さつまいも 黒ごま・米サラダ油・ごま油 こんにやく・上白糖	ごぼう・にんじん・さやいんげん だいこん・はくさい・こまつな	593	19.4	25.3	2.9			
23	水	○	ビビンバ ちゅうかスープ	牛乳・豚ひき肉・油揚げ・とり肉 豆腐	精白米・米粒麦・米サラダ油 上白糖	しょうが・ぜんまい・たけのこ ほうれんそう・もやし・にんじん チンゲンサイ・ほししいだけ はくさい	585	16.8	30.9	2.0			
24	木	○	7・8月おたんじょうび給食 パプリカ豆腐のソース じゃがいものソテー れいとうパイ	牛乳・とり肉・ベーコン	スパゲティ・オリーブ油 米サラダ油・でん粉・じゃがいも	にんにく・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・えのきたけ こまつな・パセリこ・れいとうパ イ	626	14.6	29.2	2.4			
25	金	○	むぎごはん さばのみそに やさいわん もやしのきんぴらふういため	牛乳・さば・みそ・油揚げ・豆腐	精白米・米粒麦・上白糖・ごま油	しょうが・ねぎ・もやし・にんじ ん さやいんげん・だいこん・たけの こ ほししいだけ・ほうれんそう	644	17.5	29.8	3.5			
28	月	○	たまごチャーハン トックスープ	牛乳・焼き豚・なると・卵・とり 肉	精白米・米サラダ油・トック ごま油	にんじん・ほししいだけ・ねぎ たまねぎ・はくさい・チンゲンサ イ	593	14.5	27.3	2.0			
29	火	○	バジルトースト カレーシチュー やさいソテー	牛乳・とり肉・大豆・クリーム・ ハム	食パン・マーガリン・米サラダ油 じゃがいも・小麦粉・バター 米サラダ油・さらめ	にんにく・にんじん・たまねぎ パセリこ・こまつな・キャベツ	602	14.8	39.9	2.7			
30	水	○	さかなのかばやきどん きりほしだいこんのふくめに うすくずじる	牛乳・いわし・油揚げ・豆腐 かまぼこ	精白米・米粒麦・揚げ油・でん粉 上白糖・白ごま・米サラダ油	しょうが・きりほしだいこん にんじん・さやいんげん・ねぎ	647	14.8	29.5	2.8			

※ 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 (μgRAE)	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	628	16.0	30.6	2.8	341	101	2.2	255	0.36	0.53	30	4.4
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

