

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	○	いかめし ゆかりあえ とんじる	いか・牛乳・豚肉・みそ・豆腐	砂糖・もち米・米油 こんにゃく・じゃが芋	もやし・きゅうり・ごぼう にんじん・だいこん・ねぎ	524	33.2	24.2	3.7
2	水	○	ツナドック とりにくのポトフ いちご	まぐろ・牛乳・とり肉・大豆	コッペパン マヨネーズ(エッグフリー) 砂糖・米油	たまねぎ・にんにく・にんじん キャベツ・いちご	603	19.2	38.8	2.3
3	木	○	やこめ うすくずじる いわしのタルタルソースやき はくさいのおひたし	油揚げ・大豆・牛乳・いわし 卵・削り節・豆腐・かまぼこ	米・もち米・米油・小麦粉 マヨネーズ(エッグフリー)・でん粉	にんじん・ほししいたけ・しょうが たまねぎ・きゅうり・はくさい こまつな・えのきたけ・ねぎ	615	19.3	32.9	2.5
4	金	○	むぎごはん しせんみそどうふ しおナムル	牛乳・豚肉・みそ・豆腐	米・麦・米油・砂糖 ごま油・片栗粉	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・たけのこ・ほししいたけ チンゲンサイ・もやし・こまつな	548	18.1	26.9	2.5
7	月	○	チキンカレーライス カラフルサラダ	とり肉・大豆・牛乳	米・麦・米油・じゃが芋 ざらめ・小麦粉・砂糖	しょうが・にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ・きゅうり あかピーマン・きピーマン・にんじん	592	13.6	27.7	1.8
8	火	○	そぼろおこわ ししゃものあまからあげ かきたまじる	鶏ひき肉・みそ・牛乳・卵 子持ちししゃも・とり肉・豆腐	米・もち米・米油・砂糖 片栗粉・小麦粉・油・白ごま	しょうが・ごぼう・にんじん えのきたけ・ねぎ・こまつな	614	19.5	28.9	2.7
9	水	○	ほいこうろうどん しろいんげんまめとやさいのスープ	豚肉・みそ・牛乳 とり肉・いんげん豆	米・麦・米油・砂糖・白ごま 片栗粉・ごま油・じゃが芋	にんじん・ねぎ・にんにく キャベツ・ピーマン・しょうが たまねぎ・こまつな	608	16.3	26.4	2.7
10	木	○	ガーリックフランス クリームシチュー かんべい	牛乳・とり肉・大豆・生クリーム	ソフトフランスパン・マーガリン 米油・じゃが芋・バター・小麦粉	にんにく・パセリ・セロリー にんじん・たまねぎ・かんべい	560	16.3	40.9	2.4
14	月	○	ブルコギどん バミセリスープ ココアムース	豚肉・牛乳・アガー	米・麦・米油・砂糖 ごま油・バミセリ	たまねぎ・にんじん・もやし りんご・しょうが・にんにく・にら セロリー・ピーマン・コーン	613	15.4	24.7	2.6
15	火	○	ごはん やさいのごまあえ とりのからあげ たっぷりやさいのみそじる	牛乳・とり肉・豆腐・みそ	米・片栗粉・小麦粉・油 白すりごま・砂糖	しょうが・こまつな・もやし・にんじん ごぼう・だいこん・はくさい	662	18.1	32.4	2.5
16	水	○	バターライス ハッシュドポーク ハニーサラダ	牛乳・豚肉・クリーム	米・麦・バター・米油 ざらめ・小麦粉・はちみつ	パセリ・しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・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・きゅうり あかピーマン・きピーマン	600	14.0	32.7	2.4
17	木	○	うめちりごはん さわらのごまつけやき じゃがいもとわかめのみそじる	ちりめんじゃこ・牛乳・さわら 油揚げ・みそ・わかめ	米・麦・白ごま・じゃが芋	うめ・しょうが・にんじん たまねぎ・ねぎ	555	19.9	25.4	2.6
18	金	○	2月おたんじょうび給食 みそラーメン メンマのいために つぶつぶみかんゼリー	みそ・豚肉・牛乳・寒天	中華めん・米油・ごま油・砂糖	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん たまねぎ・もやし・コーン・にら・しなちく オレンジ・みかん・はくさい	569	16.7	28.3	3.2
21	月	○	ライス チキンアドボ ギニサン・トゲ	牛乳・鶏もも・豚ひき肉	米・米油・砂糖・片栗粉 じゃが芋・ごま油	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・ピーマン・もやし	554	16.2	31.5	1.6
22	火	○	きびごはん ぶたにくととうふのスープに くきわかめのサラダ	牛乳・豚肉・豆腐・わかめ	米・きび・米油・砂糖 片栗粉・ごま油	にんにく・しょうが・にんじん たけのこ・もやし・コーン チンゲンサイ・キャベツ	553	18.2	30.6	1.9
24	木	○	むぎごはん なめこのみぞれじる ぶりのてりやき こんさいのピリからいため	牛乳・ぶり・とり肉・豆腐	米・麦・砂糖・片栗粉 米油・こんにゃく	しょうが・ごぼう・にんじん・れんこん さやいんげん・えのきたけ・なめこ ねぎ・こまつな・だいこん	608	20.5	28.4	2.0
25	金	○	ねりまスパゲティ アメリカンドック	まぐろ・のり・牛乳・ウインナー	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・小麦粉・油	だいこん・しめじ・えのきたけ	734	15.5	40.1	3.0
28	月	○	あんかけチャーハン トマトとたまごのちゅうかスープ	豚肉・かまぼこ・牛乳・卵	米・麦・米油・片栗粉・ごま油	ねぎ・しょうが・もやし・にんじん ほししいたけ・チンゲンサイ・にんにく たまねぎ・トマト	560	15.4	26.1	2.1

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

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	593	18.0	30.2	2.4	333	95	2.3	194	0.27	0.39	14	5.8
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	25	4.5以上

