



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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	木	カレーライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ とさかのり ハム	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ しろごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし きゅうり	658	12.5	32.3	2.7
2	金	たんごのごもくずし ぎゅうにゅう さわらのこうみやき とりごぼうじる まっちゃんとうにゅうプリン	こうやどうふ あぶらあげ のり ぎゅうにゅう さわら とりにく アガー とうにゅう	こめ さとう しろごま こめあぶら こんにゃく	かんびょう ほししいたけ ふき たけのこ えだまめ しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	700	23.0	31.1	2.8
7	水	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ はるキャベツのサラダ ぐだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あじ とりにく みそ	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	623	15.8	30.5	2.2
8	木	コメツコハヤシライス ぎゅうにゅう コーンいりキャベツサラダ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな コーン	615	12.8	27.8	1.9
9	金	ココアあげパン ぎゅうにゅう ミートボールスープ スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	あぶら ねじりパン ふんとう さとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブゆ こんにゃく ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ ねぎ しょうが もやし	608	18.0	41.4	3.0
12	月	かつおしょうがごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ じゃがいものみそしる みしょうかん	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ ごまあぶら こめこ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら しろごま じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ みしょうかん	612	16.7	26.6	2.5
14	水	ごはん ぎゅうにゅう いかとじゃがいものチリソース ひじきのナムル ちゅうふうコーンスープ	ぎゅうにゅう いか ひじき とりにく ハム	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ コーン	636	15.3	25.9	2.5
15	木	コーンごはん ぎゅうにゅう キャラメルチキン いろどりきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ バター グラニューとう はちみつ こめあぶら さとう ごまあぶら	コーン しょうが たまねぎ ごぼう にんじん れんこん ピーマン あかピーマン だいこん はくさい こまつな ねぎ	591	16.0	30.8	2.6
16	金	ガパオライス ぎゅうにゅう やさいとまめのマカロニスープ	ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず	こめ こめあぶら さとう こめこマカロニ	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ	630	16.5	33.3	2.4
19	月	チキンパエリア ぎゅうにゅう スペインオムレツ グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう たまご	こめ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン あかピーマン キャベツ きゅうり コーン パセリ	604	13.9	34.4	2.0
20	火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ごもくにくじゃが あぶらあげとやさいのおひたし メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ こめあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ メロン	604	14.9	22.4	2.4
21	水	みそごもくにくうどん ちくわのいっぽんあげ こんにゃくあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり チンゲンサイ キャベツ	594	19.0	32.3	3.3
22	木	ご飯 ぎゅうにゅう しせんどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ マロニー ごまあぶら	しょうが にんにく 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 きゅうり	626	15.7	30.3	2.2
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき いそかあえ とんじる	ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげ のり ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	585	19.2	27.8	2.4
26	月	パンプキンパン ぎゅうにゅう アスパラとポテトのグラタン ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく いんげんまめ	パンプキンパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス にんにく セロリー キャベツ トマトかん パセリ	573	15.5	39.6	2.8
27	火	かてめし ぎゅうにゅう ゼリーフライ まゆだまじる	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう おから とりにく なんと	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ パンこ あぶら しらたまだんご	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ だいこん しめじ こまつな	623	14.7	30.6	2.6
28	水	きびごはん ぎゅうにゅう とりつくねやき キャベツのこんぶあえ ごまけんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく おから ひじき しおこんぶ あつあげ	こめ きび さとう かたくりこ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも しろごま(ねり)	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ こまつな だいこん	560	17.4	25.7	2.0
29	木	キャロットライス ミルクコーヒー キャベツとチーズのキッシュ やさいとまめのスープ	コーヒーぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご とうにゅう ベーコン だいず	こめ こめあぶら マーガリン じゃがいも こめこマカロニ	にんじん パセリ たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー にんにく ピーマン	640	15.7	30.2	2.2
30	金	たくあんじゃこなめし ぎゅうにゅう がめに からしあえ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ	こめ ごまあぶら しろごま こめあぶら こんにゃく さといも さとう	こまつな たくあん ごぼう にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん もやし キャベツ	591	15.6	27.4	2.3

※ 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19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	614	16.2	30.6	2.5	320	88	2.1	209	0.27	0.43	17	6.0
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