



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 (%)
2	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのさいきょうみそいため だいこんサラダ しらたまみなづきゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろかん かんてん			こめ こめあぶら さとう かたくりこ しらたまだんご あまなっとう			しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな だいこん きゅうり			618	14.6	26.1
3	火	とりにくのしおこうじづけどん ぎゅうにゅう けんちんじる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ			こめ さとう こめあぶら かたくりこ こんにゃく じゃがいも			しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん だいこん			629	16.4	31.2
4	水	ごはん ぎゅうにゅう ねりまるキャベツのホイコーロー ワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく			こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワタタン			にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ(じば) ピーマン たまねぎ はくさい チンゲンサイ			612	16.7	26.6
5	木	カリカリうめごはん ぎゅうにゅう まめアジのからあげ いそかあえ えのきだけのみそしる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ のり あつあげ わかめ みそ			こめ かたくりこ こめこ あぶら			かりかりうめきざみ うめ にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ			623	17.4	30.0
6	金	はちみつレモントースト ぎゅうにゅう こまつなときのこのガーリックソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず えんどう			しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめあぶら こめこ じゃがいも			レモン にんにく にんじん しめじ こまつな たまねぎ トマトかん ピーマン きピーマン			593	16.8	40.2
9	月	えだまめごはん ぎゅうにゅう にくどうふ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ するめ			こめ こめあぶら こんにゃく さとう やきふ			えだまめ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり			623	18.6	31.6
10	火	いわしのかばやきどん ぎゅうにゅう やさいのうめあえ こんさいのみそしる	いわし ぎゅうにゅう ぶたにく みそ			こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま こめあぶら じゃがいも			しょうが もやし にんじん こまつな ねりうめ ごぼう だいこん ねぎ			612	16.3	30.9
11	水	ごぼういりドライカレー ぎゅうにゅう さいころサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう			こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら			セロリー ごぼう にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり コーン			641	14.2	25.7
12	木	きびごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ			こめ きび こめあぶら じゃがいも さとう トック ごまあぶら			にんにく しょうが キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ			614	16.4	31.1
13	金	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ こだますいか	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう			スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう			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 きゅうり コーン すいか			634	17.0	31.4
16	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそやき きりぼしだいこんのシャキシャキいため ちくわぶじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ けずりぶし とりにく あつあげ			こめ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも ちくわぶ			しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん だいこん えのきたけ			615	20.4	25.5
17	火	パンズパン ぎゅうにゅう てりやきチキン コールスロー かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム			まるパン さとう こめあぶら バター こむぎこ			しょうが キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ かぼちゃ			577	17.9	44.8
18	水	ルーローハン ぎゅうにゅう ピリからスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ			こめ こめあぶら さとう			しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ えのきたけ キムチ(アレルギー不使用) にら			634	14.8	36.8
19	木	ナシゴレン (やきめし) ぎゅうにゅう ソトアヤム (チキンスープ) さくらんぼ	とりにく えび ぎゅうにゅう			こめ こめあぶら さとう じゃがいも ピーマン			にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ さくらんぼ			608	17.3	29.2
20	金	まめわかごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご かふうきゅうり とんじる	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく あつあげ みそ			こめ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにゃく			しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ねぎ			608	19.2	33.3
23	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ			こめ こめあぶら しらたき さとう しろごま ごまあぶら			にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ ねぎ			612	17.3	30.7
24	火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう あおのりピーンズポテト	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう だいず あおのり			ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも あぶら			しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にら			615	16.9	35.4
25	水	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ピーマンとじゃがいものソテー ABCスープ	ウインナー ぎゅうにゅう ハム とりにく			こめ こめあぶら じゃがいも マカロニ			にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん こまつな			612	13.3	31.9
26	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのオニオンガーリック キャベツとコーンのソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン			こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう バター じゃがいも			たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんじん キャベツ コーン こまつな			609	15.3	28.5
27	金	ガーリックフランス ぎゅうにゅう トマトシチュー ピーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ			ソフトフランスパン マーガリン バター こめあぶら じゃがいも こめこ さとう			にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん きゅうり コーン			596	14.8	44.1
30	月	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ こくとうちんすこう	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく			こめ こめあぶら さとう ラード こむぎこ くろごとう			にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ねぎ こまつな			629	15.2	31.3
※ 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21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	615	16.5	32.1	2.3	334	88	2.2	215	0.30	0.45	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		