



実施日	日 曜	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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1	火	たこめし ぎゅうにゅう ぶたにくのかりんとあげ ごまけんちんじる	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ こめあぶら かたくりこ あぶら さつまいも さとう じゃがいも しろごま	ほししいたけ にんじん ごぼう みつば しょうが レモン だいこん ねぎ	646	15.7	32.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう うめふうみひじきふりかけ さかなのピリからやき のっぺいじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし シルバー ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	581	17.8	26.0
3	木	ひきにくとなつやさいのそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいもとなまあげのみそしる れいとうみかん	とりにく だいち こうやどうふ ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ ほししいたけ さやいんげん こまつな みかん	630	17.5	23.0
4	金	きなこあげパン ぎゅうにゅう ポトフ さんしゅのやさいとツナのソテー	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ウインナー まぐろかん	ねじりパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	614	15.6	46.0
7	月	まぜこみちらしずし ぎゅうにゅう ししゃものいそべやき たなばたじる みずようかん	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かまぼこ かんてん	こめ もちごめ さとう こめあぶら そうめん あん	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん れんこん たまねぎ こまつな ねぎ	598	16.8	26.6
8	火	なつやさいカレー ぎゅうにゅう もやしのこうみあえ フルーツパンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ こめあぶら バター こむぎこ こめこ さとう ごまあぶら スイーツこんにやく みずあめ ジュース	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす ピーマン もやし こまつな みかんかん パインアップルかん ももかん	724	12.1	28.0
9	水	ごはん ぎゅうにゅう はたけのおにくのみそまよあえ わふうスープ	ぎゅうにゅう だいち みそ とりにく	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう マヨネーズ (卵なし) こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	674	15.4	27.8
10	木	やきぶたチャーハン ぎゅうにゅう ポテトぎょうざ キムチチゲスープ	やきぶた ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら こめあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ あぶら こむぎこ さとう	ねぎ ほししいたけ ピーマン たまねぎ コーン にんにく しょうが キムチ にんじん はくさい	614	14.8	34.9
11	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご なつやさいのいためもの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき たまご あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン かぼちゃ ねぎ	599	16.5	28.8
14	月	ココアパン ぎゅうにゅう しろみざかなとポテトのマヨやき ベーコンポテトスープ メロン	ぎゅうにゅう しいら なまクリーム パルメザンチーズ ベーコン	ココアパン じゃがいも マヨネーズ (卵なし) こめあぶら	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ しょうが にんにく キャベツ メロン	633	19.0	40.8
15	火	ごはん ぎゅうにゅう おこのみバーグ なまあげとやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち あおのり かつおぶし あつあげ みそ わかめ	こめ パンこ じゃがいも	たまねぎ キャベツ しょうが にんじん ねぎ	613	18.0	30.1
16	水	なすとトマトのスパゲティ ジョア (プレーン) えだまめサラダ	ぶたひきにく ジョア ひじき	オリーブゆ スパゲティ こめあぶら マーガリン こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん トマトピューレ なす キャベツ えだまめ コーン	604	16.0	28.2
17	木	ぶたどん ぎゅうにゅう みそけんちんじる ゆでとうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ こめあぶら さとう はちみつ こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな コーン	641	16.5	22.9
18	金	スタミナどん ぎゅうにゅう ワントンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ウェーブワントン ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン はくさい もやし ねぎ いら	629	16.6	26.9

※ 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14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	629	16.3	30.1	2.4	354	95	2.2	217	0.32	0.43	14	6.2
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