



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 月	コメッコチキンカレーライス ぎゅうにゅう グリーンサラダ	とりにく レンズまめ とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	670	12.2	31.7
2 火	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに ごもくにくじゃが もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろごま(ねり) しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり しょうが	622	15.3	30.4
3 水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチーズやき ひじきサラダ とんじる	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき ぶたにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん えだまめ キャベツ だいこん ねぎ	645	18.2	36.7
4 木	チンジャオロースどん ぎゅうにゅう はるさめスープ しろごまとうにゅうゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく アガー とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ しろごま(ねり) くろごとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ	608	16.4	25.6
5 金	ごもくあなかかけやきそば ぎゅうにゅう あおのりピーンズポテト	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう だいず あおのり	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	641	16.0	39.0
8 月	チーズパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく だいず	チーズパン パンこ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが 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	353	18.2	50.7
9 火	ゆかりごはん ぎゅうにゅう きつかしゅうまい かふうきゅうり あぶらあげとじゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ	610	15.1	27.7
10 水	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう ちくわぶいりごもくじる	とりひきにく ぶたひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ グリーンピース だいこん しめじ はくさい こまつな ねぎ	611	19.2	30.6
11 木	コーンピラフ ぎゅうにゅう ポテトとツナのソテー ミネストローネ なし	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ こめあぶら マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく セロリー キャベツ トマトかん パセリ なし (ほうすい)	621	16.0	34.8
12 金	まめわかごはん ぎゅうにゅう さけのこうみやき とりごぼうじる きりほしだいこんのいために	わかめごはんのもと だいず ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ とりにく あつあげ	こめ さとう こめあぶら こんにやく	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	595	20.3	28.9
16 火	チキンクリームライス ぎゅうにゅう じゃがいものハニーサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	こめ こめあぶら こめこ あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	651	12.0	39.4
17 水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのみそがらめ からしあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら でんぶん さとう しろごま こめあぶら こんにやく さといも	しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな	676	18.1	32.8
18 木	ジャージャンどうふどん ぎゅうにゅう もやしとニラのいためもの ぶどう (2つぶ)	あつあげ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし にら えのきたけ コーン ぶどう (きよほう・シャイ ンマスカット)	636	16.0	30.4
19 金	ふかがわめし ぎゅうにゅう とりにくとあつあげのあまからに こまつなとキャベツのごまみそあえ	あさり ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも しろすりごま	にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ こまつな	609	17.3	30.3
22 月	はぎのはなごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ キャベツのおかかいため かぼちゃのみそしる	ささげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう ごまあぶら	えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな かぼちゃ ねぎ	604	17.6	31.3
24 水	きのこのわふうスパゲッティ ぎゅうにゅう かぼちゃとまめのサラダ さつまいものトリュフ	とりにく ぎゅうにゅう いんげんまめ ハム なまクリーム	スパゲッティ オリーブゆ こめあぶら かたくりこ さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ かぼちゃ	669	15.3	32.0
25 木	ガーリックライス ぎゅうにゅう じゃがいものスパイスソース ラタトゥーユスープ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ ズッキーニ なす マッシュルーム トマトかん	642	13.0	31.0
26 金	ごはん ぎゅうにゅう わふうとうふハンバーグ はなかつおサラダ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ	602	16.9	29.6
29 月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ じゃがいもとこうやどうふのうまに	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく こうやどうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	ねぎ たまねぎ にんじん さやいんげん	616	14.9	28.6
30 火	くろごとうパン ぎゅうにゅう シェパードパイ たっぷりやさいスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく とりにく ウィンナー	くろごとうパン じゃがいも こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ	879	16.1	29.7

※ 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 (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	628	16.1	32.2	2.3	332	94	2.5	198	0.29	0.43	15	6.8
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