

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	木	じゃこなめし ぎゅうにゅう いもに なし	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら しろうごま こめあぶら こんにやく さといも さとう	こまつな にんじん ごぼう しいたけ ねぎ なし	617	14.7	33.7
3	金	ぶどうパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコンポテトスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく ベーコン	ぶどうパン パンこ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ	620	18.6	41.8
6	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう さばのこうみやき すましじる つきみだんご	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ	こめ こめあぶら さとう しらたまだんご かたくりこ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ こまつな ねぎ	590	17.8	30.5
7	火	きのこミートスパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものハニーサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ エリンギ しめじ 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	626	16.5	32.2
8	水	きびごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ チャブチェふう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ぶたひきにく	こめ きび こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ にら	595	17.2	28.9
9	木	ぶたどん ぎゅうにゅう あきやさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ	630	16.6	28.0
10	金	チキンカツカレー ジョア（ブルーベリー） カントリーサラダ	とりにく ぶたにく レンズまめ ジョア	こめ あぶら こむぎこ パンこ こめあぶら じゃがいも こめこ ぎらめ コーンフ레이크 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン ごぼう	749	14.7	23.4
15	水	ごはん 牛乳 あつあげとやさいのホイコーローふう かんとんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン にんにく だいこん はくさい えのきたけ チンゲンサイ	590	16.5	31.9
16	木	とうふのうまにどん ぎゅうにゅう もやしのピリからいため りんごゼリー	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう ハム アガー	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな りんごジュース	639	16.7	26.9
17	金	とりめし ぎゅうにゅう おびてん だいずいりさつまじる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ ぶたにく あぶらあげ だいず	こめあぶら さとう かたくりこ くらざとう あぶら さつまいも	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ グリーンピース たけのこ だいこん ねぎ こまつな	405	24.2	45.6
20	月	きぬがさどん ぎゅうにゅう きょうふうみそしる まっちゃんケーキ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう さといも こむぎこ バター あまなっとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん みずな	663	15.0	30.3
21	火	あげパン ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー やさいのペペロンチーノソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう ベーコン	あぶら ねじりパン グラニューとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ コーン こまつな	653	14.4	44.4
22	水	ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ カリカリあぶらあげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ だいこん	586	17.5	24.7
23	木	ぶたにくとれんこんのごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ なめこじる やさいのうめおかかあえ	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう きびなご とうふ みそ	こめ もちごめ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ あぶら	にんじん れんこん しょうが だいこん なめこ ねぎ こまつな キャベツ もやし ねりうめ	577	18.9	27.3
24	金	まめわかごはん ぎゅうにゅう せんだいにくじゃが きりぼしだいこんのシャキシャキいため	たきこみわかめのもと だいず 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 しらたき じゃがいも あぶらふ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりぼしだいこん こまつな	610	15.2	25.7
27	月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー キャベツのレモンあえ やさしいる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ みそ	こめ もちごめ さつまいも くらごま かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく ピーマン ねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモン たまねぎ はくさい こまつな	605	14.6	29.8
28	火	キャロットライスのシーフードクリームソース ぎゅうにゅう マセドアンサラダ はなみかん	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム いか えび あさり	こめ こめあぶら こむぎこ バター こめこ じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン えだまめ みかん	692	14.0	35.5
29	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのトマトパンこやき こまつなのソテー とりにくとやさいのペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう いわし チーズ とりにく	こめ オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ こまつな チンゲンサイ	592	17.8	29.6
30	木	みそラーメン ぎゅうにゅう じゃがいものあまからあえ	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ラード じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし コーン にら ピーマン	589	15.6	31.3
31	金	スパイシーピラフ ぎゅうにゅう スタミナサラダ かぼちゃのソフトクッキー	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ こめあぶら さとう こんにやく ごまあぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ レーズン	572	13.6	31.2

※ 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	610	16.3	31.4	2.4	338	93	2.3	199	0.30	0.42	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