



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 (%)
4	火	ハッシュドボーク ギョウにゅう バジルサラダ	ぶたにく レンズまめ なまクリーム ギョウにゅう	こめ こめあぶら ぎらめ こむぎこ パター さとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	624	12.4	30.1
5	水	ねりまるキャベツのホイコーローどん ギョウにゅう ちゅうかコーンスープ	ぶたにく みそ ギョウにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ(じば) ピーマン たまねぎ コーン チンゲンサイ	615	15.3	31.2
6	木	ごはん ギョウにゅう さかなのもみじおろしがけ やさいののりあえ つぼんじる	ギョウにゅう シルバー のり とりにく やきとうふ	こめ さとう さといも こんにゃく	だいこん にんじん こまつな はくさい キャベツ ごぼう ほししいたけ ねぎ	516	19.9	26.2
7	金	ジャージャーめん ギョウにゅう カリカリポテトのサラダ	ぶたひきにく だいず みそ ギョウにゅう	こめあぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ほししいたけ エリンギ にんじん ねぎ たまねぎ にら キャベツ きゅうり	658	16.4	37.5
10	月	ごはん ギョウにゅう とりにくのみそやき ごもくきんぴら きりたんぼじる	ギョウにゅう とりにく みそ ベーコン さつまあげ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく さといも きりたんぼ	しょうが にんじん ごぼう れんこん さやいんげん まいたけ こまつな ねぎ	599	17.0	31.9
11	火	パンブキンパン ギョウにゅう キャベツとほうれんそうのキッシュ ぐだくさんポトフ	ギョウにゅう とりひきにく チーズ たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ ウインナー	パンブキンパン こめあぶら じゃがいも	たまねぎ キャベツ しめじ ほうれんそう にんにく にんじん	589	20.2	42.8
12	水	ごはん ギョウにゅう なまあげのすきやきふうに ひじきとコーンのサラダ	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ ひじき	こめ こめあぶら こんにゃく さとう	しょうが ねぎ にんじん はくさい しめじ キャベツ こまつな コーン	577	17.9	30.6
13	木	カラフルピラフ ギョウにゅう フレンチドレッシングサラダ しろはなまめのポタージュ	ベーコン とりひきにく ギョウにゅう まぐろ いんげんまめ とうにゅう とりにく クリーム	こめ こめあぶら さとう じゃがいも パター こめこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン あかピーマン きゅうり キャベツ セロリー パセリ	627	14.5	33.6
14	金	だいずいりひじきごはん ギョウにゅう ししゃものあおのりやき やさいとなまあげのもの	とりひきにく ひじき だいず ギョウにゅう ししゃも あおのり とりにく あつあげ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	にんじん ほししいたけ だいこん さやいんげん	612	17.3	32.1
17	月	カレーなんぼん ギョウにゅう ひとしおきゅうり キャラメルポテト	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ギョウにゅう きざみこんぶ	うどん こめあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも パター	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな きゅうり	627	13.7	31.9
18	火	ごはん ギョウにゅう とりにくとコーンのあげに きのこやさいのおろしあえ	ギョウにゅう とりもも	こめ こめあぶら さとう あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく	にんにく たまねぎ にんじん コーン しょうが さやいんげん しめじ だいこん こまつな	587	14.1	27.4
19	水	ごはん ギョウにゅう さかなのねぎみそやき くきわかめのいために はっとじる	ギョウにゅう さば みそ わかめ さつまあげ とりにく あぶらあげ	こめ さとう こめあぶら こんにゃく しらたまだんご	ねぎ しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ だいこん はくさい まいたけ こまつな	598	17.7	30.4
20	木	マーボーどうふどん ギョウにゅう きりぼしいためナムル りんごゼリー	ぶたひきにく とうふ みそ ギョウにゅう アガー	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ にら きりぼしだいこん キャベツ きゅうり りんごかん りんごジュース	622	15.5	29.4
21	金	ごはん ギョウにゅう ごぼう入りつくね はくさいのポンずあえ こんさいのごまじる	ギョウにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ だいず ぶたにく	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう こんにゃく しろごま(ねり) しろすりごま	ごぼう たまねぎ しょうが こまつな はくさい にんじん ゆず だいこん れんこん ねぎ	588	15.9	30.5
25	火	チリコンカンライス ギョウにゅう オニオンドレッシングサラダ かき	だいず ぶたひきにく ギョウにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン かき	615	14.2	27.1
26	水	きびごはん ギョウにゅう チーズタッカルビ トックスープ	ギョウにゅう とりにく チーズ	こめ きび こめあぶら さつまいも 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	623	15.9	29.5
27	木	ごはん ギョウにゅう さんまのかばやき きんぴらごぼう とんじる	ギョウにゅう さんま ぶたにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ	679	14.8	34.3
28	金	コッペパン ギョウにゅう じゃがいものかさねやき ジュリエヌスープ ココアまめ	ギョウにゅう ぶたひきにく クリーム チーズ ベーコン だいず だっしふんにゅう	コッペパン じゃがいも こめあぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ	615	16.1	39.1

※ 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18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	16.0	32.0	2.2	331	89	2.1	205	0.27	0.42	15	5.9
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