

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 (%)
8	木	チキンカレーライス ギョウにゅう じゃがいものハニーサラダ	とりにく レンズまめ ギョウにゅう	こめ こめあぶら こめこ じゃがいも あぶら はちみつ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ コーン	672	11.8	33.6
9	金	ごはん ギョウにゅう ぶりのてりやき こうはくなます おぞうにふうじる	ギョウにゅう ぶり ぶたにく なんと	こめ さとう かたくりこ しらたまだんご こめあぶら さといも	しょうが だいこん にんじん ごぼう かぶ ねぎ	633	16.5	27.0
13	火	ちゅうかどん ギョウにゅう とうふいりちゅうかスープ キャロットオレンジゼリー	ぶたにく えび いか ギョウにゅう とうふ アガー	こめ こめあぶら かたくりこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい チンゲンサイ こまつな オレンジジュース	619	14.9	28.1
14	水	ごはん ギョウにゅう やきサバのねぎだれ だいこんのピリからあえ えのきのみそしる	ギョウにゅう さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こめ さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ (いつせいきゅうしょく) だいこん キャベツ えのきたけ	602	19.1	32.3
15	木	パエリア ギョウにゅう スパニッシュオムレツ クラムチャウダー	とりにく ギョウにゅう ぶたひきにく だいず たまご チーズ なまクリーム あさり	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 マッシュルーム トマトピューレ グリンピース あかピーマン パセリ	679	16.8	40.2
16	金	とりなんばんうどん ギョウにゅう やさいのおかかあえ いもち	とりにく ギョウにゅう かつおぶし	うどん こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな ねぎ キャベツ はくさい	580	15.5	27.8
19	月	だいずいりりひじきごはん ギョウにゅう ししゃものカレーあげ とりごぼうじる	とりひきにく ひじき だいず ギョウにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	587	15.6	36.0
20	火	ガバオライス ギョウにゅう もやしスープ はれひめ	とりひきにく だいず 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	にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん しょうが もやし こまつな はれひめ	617	17.8	28.4
21	水	ごもくおこわ ギョウにゅう ぶたにくのかりんとあげ ごまけんちんじる	ぶたにく かまぼこ きざみこんぶ ギョウにゅう あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら さつまいも こんにゃく しろごま(ねり)	ほししいたけ にんじん グリンピース しょうが レモン ごぼう だいこん ねぎ	648	15.1	32.5
22	木	ごはん ギョウにゅう のりのつくだに じゃがいものそぼろに みそドレサラダ	ギョウにゅう のり ぶたひきにく みそ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん こまつな キャベツ もやし	607	14.4	26.5
23	金	セルフフィッシュバーガー ギョウにゅう ソーセージとやさいのスープ コールスロー	ホキ ギョウにゅう ウインナー	まるパン こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら さとう	にんにく りんご たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	601	17.0	38.2
26	月	ごはん ギョウにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのふくめに すいとんじる	ギョウにゅう さけ あぶらあげ さつまあげ とりもも	こめ こめあぶら さとう じゃがいも しらたまこ こむぎこ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	628	17.5	23.1
27	火	キムタクごはん ギョウにゅう れんこんシュウマイ こまつなのみそしる	ぶたひきにく ギョウにゅう とりひきにく とうふ だいず あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら しろごま しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ こんにゃく さつまいも	キムチ(アレルギー不使用) だいこん たまねぎ れんこん しょうが ごぼう はくさい こまつな	604	16.0	30.2
28	水	ふかがわめし ギョウにゅう とりにくとあつあげのあまからに かぶとわかめのすのもの くだもの (かんべい)	あさり ギョウにゅう とりにく あつあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ かぶ かんべい	625	16.8	27.4
29	木	ねりまスパゲティ ギョウにゅう フレンチサラダ あしたばチーズケーキ	まぐろかん のり ギョウにゅう たまご クリームチーズ なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ	にんにく だいこん キャベツ にんじん コーン レモン あしたば	631	15.2	40.8
30	金	ごはん ギョウにゅう くじらのたつたあげ はくさいのゆずふうみあえ とうにゅうじたてのみそしる	ギョウにゅう くじらにく あぶらあげ とりにく とうにゅう みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん ごぼう かぼちゃ キャベツ ねぎ	635	19.3	26.2

※ 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16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 (μgRAE)	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	623	16.2	31.2	2.3	321	89	2.4	193	0.24	0.41	15	5.4
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