



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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2 月	はちみつレモントースト ギョウにゅう メキシコふうとりのにこみ ブロッコリーのサラダ くだもの (れいこう)	ギョウにゅう とりにく いんげんまめ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめあぶら こめこ じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー れいこう	566	18.3	35.5
3 火	ごはん ギョウにゅう さんまのかばやき おににりゆきんこじる きなこまめ	ギョウにゅう いわし とりにく かまぼこ だいず きなこ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま こめあぶら さといも	しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん ねぎ こまつな	680	16.6	24.9
4 水	ねぎチャーハン ギョウにゅう ジャンボあげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ギョウにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ こめあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら あぶら はるさめ	しょうが にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ コーン ごねぎ にんにく ほししいたけ にら キャベツ はくさい しめじ こまつな	640	18.4	40.9
5 木	ごはん ギョウにゅう あつやきたまご キャベツとぶたにくのいために けんちんじる	ギョウにゅう たまご ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ みずな キャベツ こまつな だいこん ねぎ	625	16.5	32.8
6 金	げんまいいりごはん ギョウにゅう ハンバーグ ちくわとやさいのあえもの ぐだくさんみそしる	ギョウにゅう ギョウミンチ ぶたひきにく ちくわ かつおぶし とりにく みそ	こめ はつがげんまい パンこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	673	17.5	36.1
9 月	こうやどうふのたまごとじどん ギョウにゅう こんにゃくのみそいため せんべいじる	とりひきにく こうやどうふ たまご ギョウにゅう みそ とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにゃく なんぶせんべい	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな	628	16.2	28.1
10 火	やさいたっぷりとうにゅうタンメン ギョウにゅう コーンポテト くだもの (デコボン)	ぶたにく とうにゅう ギョウにゅう	ちゅうかめん ごまあぶら バター じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ コーン デコボン	580	17.2	25.9
12 木	きびごはん ギョウにゅう さばのサクサクあげ もやしのこうみえ わかめととうふのみそしる	ギョウにゅう さば あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こめ きび かたくりこ あぶら さとう パンこ ごまあぶら	しょうが もやし こまつな にんにく にんじん だいこん ねぎ	646	17.2	34.4
13 金	チリコンカンライス ギョウにゅう パジルサラダ もちもちやきチョコもち	だいず ぶたひきにく ギョウにゅう とうふ とうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ しらたまこ	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	653	13.5	26.7
16 月	たきこみごはん ギョウにゅう きびなごのからあげ こまつなのみそしる まっちゃとうにゅうプリン	とりにく あぶらあげ ギョウにゅう きびなご とうふ みそ アガー とうにゅう	こめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら こんにゃく さつまいも くらざとう	たけのこ にんじん さやいんげん しょうが ごぼう だいこん はくさい こまつな	618	17.3	29.0
17 火	ごはん ギョウにゅう こざかなとあおりのふりかけ じゃがいものそぼろに わふうサラダ	ギョウにゅう ちりめんじゃこ けずりぶし あおりの とりひきにく あぶらあげ	こめ しろごま さとう こめあぶら じゃがいも しらたき かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ コーン	625	16.1	26.6
18 水	チキンクリームライス ギョウにゅう だいがくいも かぶとベーコンのスープ	とりにく ハム ギョウにゅう なまクリーム ベーコン	こめ こめあぶら こめこ さつまいも あぶら さとう みずあめ くらごま	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう しょうが にんにく かぶ こまつな	649	12.4	32.0
19 木	ピラフ ギョウにゅう カリカリポテトのサラダ A B C スープ くだもの (いちご)	ベーコン ぶたにく ギョウにゅう とりにく	こめ こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ	たまねぎ こまつな きピーマン あかピーマン グリンピース にんじん キャベツ きゅうり にんにく えのきたけ いちご	628	12.8	33.1
20 金	みそカツどん ギョウにゅう のつべいじる はくさいのぼんずあえ くだもの (いよかん)	ぶたにく みそ ギョウにゅう あぶらあげ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう こめあぶら さといも こんにゃく かたくりこ	にんじん だいこん しめじ ねぎ はくさい こまつな ゆず いよかん	658	17.8	25.3
24 火	やきとりどん ギョウにゅう からしあえ あんかけじる	とりもも ギョウにゅう あぶらあげ ちくわ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ そうめん ひやむぎ やきふ	たまねぎ ねぎ しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ もやし ほうれんそう	625	17.2	30.0
25 水	みそラーメン ギョウにゅう スタミナサラダ	みそ ぶたにく ギョウにゅう	ちゅうかめん こめあぶら ラード さとう こんにゃく	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 チンゲンサイ キャベツ	592	18.0	30.7
26 木	ごはん ギョウにゅう シルバーのてりやき いそのかあえ しおとんじる	ギョウにゅう シルバー あぶらあげ のり ぶたにく とうふ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	562	18.5	28.3
27 金	ココアあげパン ギョウにゅう ポトフ キャロットソースサラダ くだもの (ぼんかん)	ギョウにゅう ベーコン ぶたにく ウインナー	あぶら ねじりパン ふんとう さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー コーン ぼんかん	607	15.0	43.3

※ 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 (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	625	16.4	31.3	2.5	321	90	2.2	207	0.31	0.43	21	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