



実施日	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 (%)
2月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう ヤムニョムチキン トックスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく			こめ ごまあぶら こめあぶら さとう でんぷん あぶら トック			たまねぎ ねぎ キムチ ピーマン にんにく しょうが こねぎ にんじん だいこん こまつな			665	13.9	36.9
3火	ごもくずし ぎゅうにゅう ぎんだらのさいきょうやき なのはなのすましじる くろみつまっチャプリン	とりひきにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ぎんだら みそ とうふ かまぼこ アガー とうにゅう			こめ さとう くるごとう			しょうが ほししいたけ にんじん れんこん かんぴょう さやえんどう なばな			657	15.7	31.2
4水	チキンカツカレー ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ	とりにく ぶたにく レンズまめ ぎゅう にゅう			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 ざらめ さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン			754	15.7	31.6
5木	ぶたバラたかなごはん ししゃものあおりのやき いろどりきんぴら さやえんどうのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう ししゃも あおりの さつまあげ あつあげ みそ			こめ こめあぶら さとう ごまあぶら			にんじん たかなづけ ごぼう れんこん ピーマン あかピーマン さやえんどう たまねぎ ねぎ			631	16.9	32.9
6金	きなこあげパン ぎゅうにゅう ビーンズサラダ トマトシチュー	きなこ ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく			ねじりパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こめこ パター			きゅうり にんじん コーン たまねぎ しょうが にんにく セロリー トマトピューレ トマトかん			602	15.4	41.3
9月	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそやき やさいのからしあえ しおちゃんごふうじる	ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく なると あぶらあげ とうふ			こめ さとう しろすりごま じゃがいも			もやし にんじん こまつな だいこん はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ			583	19.1	26.9
10火	とりにくのしおこうじづけどん ぎゅうにゅう さつまじる べにプリンセス	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ			こめ さとう こめあぶら かたくりこ こんにゃく さつまいも			しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう だいこん べにプリンセス			694	16.4	28.1
11水	ジャージャーめん ぎゅうにゅう しらたまフルーツパンチ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう			ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ジュース しらたまだんご			もやし こまつな しょうが ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にんにく ぶどうかん ももかん パインアップルかん			662	15.5	25.7
12木	ごはん ぎゅうにゅう カジキのさいころあげ イタリアンサラダ やさいとこのスープ	ぎゅうにゅう かじき			こめ あぶら かたくりこ こめこ さとう こめあぶら			しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり さやいんげん あかピーマン コーン たまねぎ にんじん しめじ こまつな			624	17.1	25.0
13金	マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう きりぼしときゅうりのさっぱりあえ こくとうきなこドーナッツ	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう たまご きなこ			こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しらたまこ こむぎこ あぶら くるごとう			しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり			733	15.9	30.0
16月	ビーフストロガノフ ぎゅうにゅう カントリーサラダ いちご (あか1こ、しろ1こ)	ぎゅうにく レンズまめ なまクリーム ぎゅうにゅう			こめ こめあぶら こめこ さとう バター コーンフレーク はちみつ			にんにく セロリー にんじん たまねぎ 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 ごぼう いちご			685	12.8	30.6
17火	せきはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こまつなのおひたし とうふだんごじる	ささげ ぎゅうにゅう ぶり とりにく とうふ			もちごめ こめ くるごま さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも しらたまこ			しょうが こまつな キャベツ にんじん だいこん			641	18.5	29.3
18水	こまつなじゃこチャーハン ぎゅうにゅう ごもくたまごやき ぐだくさんみそしる	ぶたにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき みそ			こめ こめあぶら さとう じゃがいも			こまつな ねぎ ほししいたけ グリーンピース にんじん だいこん はくさい			614	17.9	36.2
19木	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう ひよこまめのサラダ おかしなめだまやき (めだまやきにみたてたゼリー)	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ひよこまめ かんてん なまクリーム			スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ももかん			723	16.8	33.0
23月	わかめごはん ジョア (マスカット) とりのからあげ (2こ) ほうれんそうのおひたし すましじる	わかめごはんのもと ジョア とりにく なると			こめ かたくりこ あぶら さといも こんにゃく			しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん かぶ みつば			603	15.7	29.1

※ 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15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	658	16.2	31.2	2.5	330	93	2.8	238	0.26	0.42	16	5.5
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