



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 金	たんごのごもくずし ぎゅうにゅう さわらのごうみやき とりごぼうじる まっちゃんとうにゅうプリン	こうやどうふ あぶらあげのり ぎゅうにゅう さわら とりにく アガー とうにゅう	こめ さとう しろうこめ こめあぶら こんにやく	かんぴょう ほししいたけ ふき たけのこ えだまめ しょうが にんにく にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	617	18.9	28.7
7 木	コメッコハヤシライス ぎゅうにゅう コーンいりキャベツサラダ	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ	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 ごまつな コーン	613	12.7	27.6
8 金	ココアあげパン ぎゅうにゅう ミートボールスープ ツナとじゃがいものサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろかん	あぶら ねじりパン ふんとう さとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも オリーブゆ ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ きゅうり	622	16.7	44.0
11 月	ごはん ぎゅうにゅう キャラメルチキン いろどりきんぴら はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ バター グラニューとう はちみつ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん れんこん ビーマン あかピーマン だいこん はくさい ごまつな ねぎ	616	16.0	30.5
12 火	ごもくあかかけやきそば ぎゅうにゅう あおのりピーズポテト	ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう だいず あおのり	こめあぶら ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ	641	16.0	39.0
14 木	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう カリカリポテトサラダ ちゅうかスープ きよみオレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	もちごめ こめ ごまあぶら さとう じゃがいも あぶら こめあぶら	たけのこ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン しょうが きよみ	594	15.0	32.6
15 金	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ マロニー ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	626	15.7	30.3
18 月	くろぎとうコッパン ぎゅうにゅう アスパラとポテトのグラタン マンハッタンクラムチャウダー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ あさり	くろぎとうパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム アスパラガス にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ パセリ	597	15.6	41.5
19 火	ごはん ぎゅうにゅう いかとじゃがいものチリソース ひじきのナムル ちゅうかコンソープ	ぎゅうにゅう いか ひじき とりにく ハム	こめ あぶら かたくりこ じゃがいも ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく しょうが ねぎ ごまつな にんじん もやし たまねぎ コーン	636	15.3	25.9
20 水	かつおしょうがごはん ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ なまあげいりくたくさんみそしる	かつお ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ とりにく	こめ ごまあぶら こめかたくりこ あぶら さとう こめあぶら しろうこめ じゃがいも こんにやく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	628	18.5	29.8
21 木	ガバオライス ぎゅうにゅう やさいとまめのマカロニスープ	ぶたひきにく とりにく ぎゅうにゅう ベーコン だいず	こめ こめあぶら さとう こめマカロニ	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんにく キャベツ にんじん パセリ	636	16.7	33.4
22 金	チキンパエリア ミルクコーヒー キャベツとチーズのキッシュ グリーンサラダ メロン	とりにく コーヒーぎゅうにゅう チーズ たまご とうにゅう	こめ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ピーマン あかピーマン キャベツ エリンギ きゅうり コーン パセリ メロン	679	14.0	31.5
25 月	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき いそのかあえ とんじる	ぎゅうにゅう シルバー あぶらあげのり ぶたにく あつあげ みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ ごまつな ごぼう だいこん ねぎ	585	19.2	27.8
26 火	かてめし ぎゅうにゅう ごもくにじゃが あぶらあげとやさいのおひたし	ぶたにく こうやどうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう かつおぶし	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ たけのこ ごまつな キャベツ	605	18.0	29.2
27 水	みそごもくにくうどん ぎゅうにゅう ちくわのいっぼんあげ こんにやくあえ	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら こんにやく ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ ごまつな きゅうり チンゲンサイ キャベツ	594	19.0	32.3
28 木	ごはん ぎゅうにゅう アジフライ キャベツサラダ ぐたくさんみそしる	ぎゅうにゅう あじ とりにく みそ	こめ かたくりこ こむぎこ パンこ あぶら こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ コーン だいこん えのきたけ ねぎ ごまつな	623	15.8	30.5
29 金	ごはん ぎゅうにゅう ねりまるキャベツのホイコーロー ワンタンスープ みしょうかん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ ビーマン たまねぎ はくさい チンゲンサイ みしょうかん	630	16.4	25.9

※ 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17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	620	16.4	31.8	2.4	326	88	2.4	197	0.27	0.44	19	6.3
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

4月に使用した食材の主な産地

人参・・・静岡 玉ねぎ・・・北海道 じゃがいも・・・鹿児島 キャベツ・・・愛知 きゅうり・・・群馬 えのきだけ・・・長野
小松菜・・・東京 ねぎ・・・千葉 ビーマン・・・沖縄 大根・・・千葉