



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			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
1 月	ルーローハン ぎゅうにゅう ピリからスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ			こめ こめあぶら さとう かたくりこ			しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん キャベツ えのきたけ キムチ にはら			637	14.8	36.6
2 火	ガーリックフランス ぎゅうにゅう トマトシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ			ソフトフランスパン マーガリン バター こめあぶら じゃがいも こめこ さとう			にんにく パセリ しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん きゅうり コーン			598	14.8	43.9
3 水	いわしのかぼやきどん ぎゅうにゅう やさいのうめあえ ごまけんちんじる	いわし ぎゅうにゅう あつあげ			こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま こめあぶら じゃがいも しろごま(ねり)			しょうが もやし にんじん こまつな ねりうめ ごぼう だいこん ねぎ			613	15.5	32.3
4 木	えだまめごはん ぎゅうにゅう にくどうふ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ すりめ			こめ こめあぶら こんやく さとう やきふ			えだまめ にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり			623	18.6	31.6
5 金	ごぼうういドライカレー ぎゅうにゅう わふうサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう あぶらあげ			こめ こめあぶら さとう			セロリー ごぼう にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ コーン			657	14.9	29.0
8 月	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ こくとうちんすこう	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ もずく			こめ こめあぶら さとう ラード こむぎこ くろぎとう			にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ ねぎ こまつな			629	15.2	31.3
9 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きんぴらごぼう かぼちゃのみそじる	ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ			こめ こめあぶら しらたき さとう しろごま ごまあぶら			にんにく しょうが ごぼう にんじん れんこん かぼちゃ ねぎ			612	17.3	30.7
10 水	かりかりうめごはん ぎゅうにゅう まめあじのからあげ いそかあえ えのきたけのみそじる	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ のり あつあげ わかめ みそ			こめ かたくりこ こめこ あぶら			かりかりうめきざみうめ にんじん もやし こまつな えのきたけ ねぎ			623	17.4	30.0
11 木	じゃこなめし ぎゅうにゅう とりにくのかりんとあげ キャベツのレモンあえ たっぶりやさいスープ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく ワインナー			こめ ごまあぶら しろごま かたくりこ あぶら じゃがいも さとう こめあぶら			こまつな しょうが レモン キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ			637	17.5	30.8
12 金	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ ごたますいか	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう			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 コーン すいか			634	17.0	31.4
15 月	ナシゴレン ぎゅうにゅう ソトアヤム さくらんぼ	とりにく えび ぎゅうにゅう			こめ こめあぶら さとう じゃがいも ビーフン			にんにく しょうが ピーマン あかピーマン にんじん たまねぎ キャベツ さくらんぼ			541	16.3	27.4
16 火	はちみつレモン toast ぎゅうにゅう ピーマンとじゃがいものソテー チリコンカン	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたひきにく だいず えんどう			しょくパン マーガリン はちみつ さとう こめあぶら じゃがいも こめこ			レモン にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトかん きピーマン			613	17.0	38.5
17 水	とりにくのしおこうじつげん ぎゅうにゅう けんちんじる	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ			こめ さとう こめあぶら かたくりこ こんやく じゃがいも			しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん だいこん			629	16.4	31.2
18 木	ごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそやき きりぼしだいごんのシャキシャキいため ちくわぶじる	ぎゅうにゅう さけ みそ あぶらあげ けずりぶし とりにく あつあげ			こめ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも ちくわぶ			しょうが ねぎ にんじん きりぼしだいこん さやいんげん だいこん えのきたけ			615	20.4	25.5
19 金	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう こまつなときのこのガーリックソテー ABCスープ	ワインナー ぎゅうにゅう ベーコン とりにく			こめ こめあぶら じゃがいも マカロニ			にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん しめじ こまつな			591	13.1	33.5
22 月	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに じゃがいものそぼろに みそドレサラダ	ぎゅうにゅう 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 火	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ひじきのナムル しろごまとうにゅうゼリー	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ひじき アガー とうにゅう			ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま(ねり) くろぎとう			しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぎ たまねぎ にはら こまつな もやし			614	16.8	34.3
24 水	まめわかごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご かふうきゅうり くだくさんみそじる	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき たまご とりにく みそ			こめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんやく じゃがいも			しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ こまつな			571	17.9	30.1
25 木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのオニオンガーリック キャベツとコーンのソテー ポテトスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン			こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう バター じゃがいも			たまねぎ にんにく しょうが パセリ にんじん キャベツ コーン こまつな			608	15.3	28.6
26 金	はいがパン ぎゅうにゅう てりやきチキン コールスロー かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム			はいがパン さとう こめあぶら バター こむぎこ			しょうが キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ かぼちゃ パセリ			634	18.1	41.9
29 月	きびごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ			こめ きび こめあぶら じゃがいも 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			615	16.3	31.0
30 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのさいきょうみそいため だいこんサラダ しらたまみなづきゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ まぐろかん かんてん			こめ こめあぶら さとう かたくりこ しらたまだんご あまなつとう			しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな だいこん きゅうり			651	15.4	26.8

※ 食材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22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	616	16.4	32.0	2.3	341	90	2.2	221	0.29	0.45	14	7.4
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