



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 (%)
1	水	ごはん ぎゅうにゅう はたけのおにくのみそまよあえ ねりまさんたまねぎのオニオンスープ	ぎゅうにゅう だいち みそ ベーコン	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう マヨネーズ (たまごなし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たまねぎ	670	14.3	30.6
2	木	ごはん ぎゅうにゅう うめふうみひじきふりかけ さかなのピリからやきのっぺいじる	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぎんざわら ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら こめあぶら じゃがいも こんにやく かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	581	18.0	25.4
3	金	ツナカレーtoast ぎゅうにゅう ラタトゥウ れいとうみかん	まぐるかん チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン マヨネーズ (たまごなし) こめあぶら じゃがいも	たまねぎ コーン レモン パセリ にんにく ズッキーニ なす マッシュルーム トマトかん みかん	584	17.5	42.1
6	月	すたみなどん ぎゅうにゅう とうにゅうじたてのやさしいじる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ こんにやく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	619	16.8	29.2
7	火	まぜこみちらしずし ぎゅうにゅう ししゃものいそべやき たなぼたじる みずようかん	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう ししゃも あおのり かまぼこ かんてん	こめ もちこめ さとう こめあぶら ビーフン あん	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん れんこん たまねぎ こまつな ねぎ	596	16.8	26.7
8	水	にくうどん ぎゅうにゅう みそポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	うどん こめあぶら さとう しろうま(ねり) ごまあぶら じゃがいも こむぎこ あぶら	しょうが にんにく ねぎ にんじん もやし だいこん こまつな	604	14.9	35.3
9	木	えびクリームライス ぎゅうにゅう ポテトサラダ メロン	ベーコン とりにく えび ぎゅうにゅう チーズ	こめ バター こめあぶら こむぎこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり メロン	677	14.1	33.4
10	金	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 ワントンスープ	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	こめ こめあぶら さとう ウェーブワントン ごまあぶら	こまつな ねぎ ほししいたけ グリンピース しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	594	19.6	31.2
13	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとトマトのちゅうかうまに はるさめいため	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ぶたひきにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろうま 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 だいこん ほししいたけ トマト キャベツ こまつな もやし にはら	637	15.9	34.1
14	火	ひきにくとなつやさいのそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのこうみあえ じゃがいもとなまあげのみそしる	とりにく だいち こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう しろうま ごまあぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ズッキーニ なす かぼちゃ ほししいたけ さやいんげん もやし こまつな にんにく	635	18.8	27.1
15	水	ごはん ぎゅうにゅう おこのみバーグ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいち あおのり かつおぶし とうふ みそ	こめ パンこ こめあぶら こんにやく じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ キャベツ しょうが ごぼう にんじん だいこん こまつな	615	18.3	30.1
16	木	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら バター こむぎこ こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん かぼちゃ なす ピーマン コーン	649	12.9	28.2
17	金	フィッシュバーガー ジョア(ストロベリー) ソーセージとやさいのスープ コールスロー	ホキ ジョア 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 たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう	553	16.8	29.0

※ 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13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	16.5	31.0	2.5	376	90	2.2	210	0.28	0.42	14	5.6
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