



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 火	コメツチキンカレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ	とりにく レンズまめ ギゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン	677	12.5	33.1
2 水	ごはん ギゅうにゅう のりのつくだに ごもくにくじゃが もやしのごまあえ	ギゅうにゅう のり ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも しろごま(ねり) しろすりごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし きゅうり しょうが	623	15.3	30.2
3 木	かじょうどうふどん ギゅうにゅう ちゅうかサラダ	あつあげ ぶたひきにく みそ ギゅうにゅう ハム	こめ さとう こめあぶら 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 ほししいたけ キャベツ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり	668	15.7	32.2
4 金	きなこあげパン ギゅうにゅう トマトシチュー キャベツとコーンのサラダ	きなこ ギゅうにゅう 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	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん キャベツ ごまつな コーン	652	13.7	46.7
7 月	ガーリックライス ギゅうにゅう じゃがいものスパイシーソース しろはなまめのポタージュ	ベーコン ギゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ とうにゅう とりにく クリーム	こめ オリーブゆ あぶら じゃがいも こめあぶら さとう パター こめこ	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ セロリー	696	13.3	34.4
8 火	なすとトマトのスパゲティ ギゅうにゅう かぼちゃとまめのサラダ なし	ぶたひきにく ギゅうにゅう いんげんまめ ハム	オリーブゆ スパゲティ こめあぶら マーガリン こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん トマトピューレ なす キャベツ かぼちゃ なし	692	16.5	35.2
9 水	きりぼしおこわ ギゅうにゅう きっかしゅうまい あぶらあげとじゃがいものみそしる	ぶたひきにく あぶらあげ ギゅうにゅう とうふ みそ	こめ もちこめ こめあぶら さとう かたくりこ しゅうまいのかわ ごまあぶら じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん しょうが たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	683	17.0	36.0
10 木	チンジャオロースどん ギゅうにゅう はるさめスープ おかしなめだまやき(※たまごふしよう)	ぶたにく ギゅうにゅう とりにく かんてん なまクリーム	こめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ねぎ ももかん	625	15.5	26.2
11 金	ごはん ギゅうにゅう かつおのみそがらめ からしあえ のっぺいじる	ギゅうにゅう かつお だいず みそ とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら こんにゃく さといも	しょうが もやし キャベツ にんじん だいこん ごまつな	676	18.1	32.8
14 月	コーンピラフ ギゅうにゅう ポテトとツナのソテー ミネストローネ あしたばチーズケーキ	とりにく ギゅうにゅう まぐろかん ぶたにく ベーコン いんげんまめ たまご クリームチーズ なまクリーム	こめ こめあぶら マーガリン じゃがいも さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん マツシュルーム コーン グリーンピース にんにく セロリー キャベツ トマトかん パセリ レモン あしたば	711	15.0	40.8
15 火	ぶどうパン ギゅうにゅう シェパードパイ たっぷりやさいスープ	ギゅうにゅう とうにゅう ぶたひきにく とりにく ウィナー	ぶどうパン じゃがいも こめあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ	597	27.3	36.9
16 水	ごはん ギゅうにゅう わふうとうふハンバーグ はなかつおサラダ はくさいのみそしる	ギゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	こめ パンこ かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	たけのこ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり ごぼう はくさい ねぎ	618	16.9	29.1
17 木	やきぶたチャーハン ギゅうにゅう ジャンボあげぎょうざ ちゅうかスープ	やきぶた ギゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ	こめ ごまあぶら こめあぶら ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら はるさめ	ねぎ ほししいたけ ピーマン にんにく しょうが にら キャベツ にんじん はくさい しめじ ごまつな	636	17.0	38.5
18 金	だいずいりひじきごはん ギゅうにゅう ししゃものカレーあげ けんちんじる	とりにく ひじき だいず ギゅうにゅう ししゃも とうふ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ ごまつな	592	15.6	33.4
24 木	はぎのはなごはん ギゅうにゅう ぎせい豆腐 キャベツのおかかいため かぼちゃのみそしる	ささげ ギゅうにゅう とりにく とうふ たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	こめ もちこめ こめあぶら さとう ごまあぶら	えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ ごまつな かぼちゃ ねぎ	617	18.1	31.2
25 金	こぎつねごはん ギゅうにゅう さばのこみやき すましじる つきみだんご (みたらし)	とりにく あぶらあげ ギゅうにゅう さば みそ	こめ こめあぶら さとう しらたまだんご かたくりこ	にんじん さやいんげん しょうが にんにく たまねぎ ごまつな ねぎ	587	17.8	30.7
28 月	ごもくあんかけやきそば ギゅうにゅう じゃがいものあまからあえ ぶどう2しゅるいたべくらべ	ぶたにく いか えび ギゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら 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 ピーマン ぶどう	654	15.7	35.6
29 火	きびごはん ギゅうにゅう チーズタッカルビ トックスープ	ギゅうにゅう とりにく チーズ	こめ きび こめあぶら さつまいも 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	628	15.9	29.2
30 水	ふかがわめし ギゅうにゅう とりにくとあつあげのあまからに ごまつなとキャベツのごまみそあえ	あさり ギゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも しろすりごま	にんじん しょうが キャベツ ほししいたけ ねぎ ごまつな	614	17.7	30.2

※ 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19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	645	16.0	33.9	2.4	335	93	2.5	211	0.31	0.46	16	6.6
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