



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人1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	金		とうふのうまにどん ぎゅうにゅう もやしのピリからいため さつまいものてんぷら	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう ハム	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう あぶら さつまいも こむぎこ	しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ もやし はくさい ねぎ こまつな	747	14.8	34.3
5	月		ごはん ぎゅうにゅう ホキのトマトパンこやき こまつなのソテー とりにくとやさいのペイザンヌスープ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ とりにく	こめ オリーブゆ パンこ こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ こまつな チンゲンサイ	574	17.9	25.6
6	火		ぶたどん ぎゅうにゅう あきやさいのみそしる	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ	630	16.6	28.0
7	水		まめわかごはん ぎゅうにゅう せんだいにくじゃが きりほしだいこんのシャキシャキいため	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	こめ こめあぶら しらたき じゃがいも やきふ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん きりほしだいこん こまつな	603	15.5	24.2
8	木		ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー ひじきのナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき とうふ わかめ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こめあぶら	しょうが にんにく ピーマン ねぎ こまつな にんじん もやし たまねぎ コーン	619	16.2	32.9
9	金		チーズパン ぎゅうにゅう あさりのクラムチャウダー カリカリポテトのサラダ ぶどう(シャインマスカット・きよほう)	ぎゅうにゅう ベーコン あさり いんげんまめ なまクリーム	チーズパン こめあぶら じゃがいも こめこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ぶどう	615	14.8	43.0
13	火		きびごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ チャブチェふう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ ぶたひきにく	こめ きび こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ にら	595	17.2	28.9
14	水		キャロットライスのシーフードクリームソース ぎゅうにゅう マセドアンサラダ はなみかん	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう なまクリーム いか えび あさり	こめ こめあぶら こむぎこ バター こめこ じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン えだまめ みかん	686	15.1	34.0
15	木		さんまのかばやきどん ぎゅうにゅう はくさいのぼんずあえ だいずいりさつまじる	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく だいず みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろうま さつまいも	しょうが はくさい にんじん こまつな ゆず だいこん ねぎ	696	15.0	36.3
16	金		きぬがさどん ぎゅうにゅう きょうふうみそしる まっちゃんケーキ	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう みそ	こめ さとう さといも こむぎこ バター あまなっとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん みずな	663	15.0	30.3
19	月		じゃこなめし ぎゅうにゅう いもに なし	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	こめ ごまあぶら しろうま こめあぶら こんにゃく さといも さとう	こまつな にんじん ごぼう しいたけ ねぎ なし	617	14.7	33.7
20	火		ココアあげパン ぎゅうにゅう かぼちゃのシチュー やさいのペペロンチーノソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず だっしふんにゅう ベーコン	あぶら ねじりパン ふんとう さとう こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム かぼちゃ パセリ キャベツ コーン こまつな	649	14.9	43.0
21	水		きのこミートスパゲティ ぎゅうにゅう キャロットソースサラダ	ぶたひきにく レンズまめ 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 セロリー にんじん たまねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	611	17.4	32.0
22	木		ごはん ぎゅうにゅう にくどうふ あぶらあげのサラダ かき	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ だいこん かき	623	17.5	25.4
23	金		くりごはん ぎゅうにゅう さかなのみそマヨネーズやき いろどりきんぴら なめこじる	ぎゅうにゅう ぎんざわら みそ とうふ	こめ くり マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん れんこん ピーマン あかピーマン だいこん なめこ こまつな ねぎ	565	16.1	27.4
26	月		ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのホイコーローふう かんとんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ とりにく	しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ ピーマン にんにく だいこん はくさい えのきたけ チンゲンサイ	590	16.5	31.9
27	火		ぶたにくとれんこんのごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ やさいのうめおかかあえ とりごぼうじる	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご とりにく	こめ もちごめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら こんにゃく	れんこん しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし ねりうめ ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ	585	18.0	27.1
28	水		ジャージャーめん ぎゅうにゅう 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 みかんかん ももかん バインアップルかん	659	15.5	25.8
29	木		スパイシーピラフ ぎゅうにゅう スタミナサラダ かぼちゃのソフトクッキー	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	こめ こめあぶら さとう こんにゃく ごまあぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ かぼちゃ レーズン	594	13.7	30.5
30	金		ヒレカツカレー オレンジジュース カントリーサラダ	ぶたにく レンズまめ	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 コーンフレーク はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん オレンジジュース キャベツ きゅうり コーン ごぼう	760	12.7	24.0

※ 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20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	634	15.7	31.0	2.3	337	92	2.6	208	0.32	0.43	18	5.8
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