



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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
4 水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう いなだのもみじおろしがけ とんじる まっちゃとうにゅうプリンことうソース	ぎゅうにゅう いなだ ぶたにく あつあげ みそ アガー とうにゅう	こめ もちこめ さつまいも くるごま さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも くるごとう	だいこん にんじん しょうが ごぼう ねぎ	647	16.8	30.0
5 木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげとやさいのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたひきにく あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ わかめ	こめ パンこ じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ねぎ	680	17.8	34.1
6 金	ごはん ぎゅうにゅう すばたふう ワントンスープ りんご	ぎゅうにゅう とりもも とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら ウェーブワントン ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン あかピーマン しょうが にんにく はくさい ねぎ チンゲンサイ りんご	646	14.2	30.0
9 月	ごはん ぎゅうにゅう みなみかごかますのにんにくみそやき おしむぎいりサラダ しおちゃんこふうじる	ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ とりにく なると あぶらあげ とうふ	こめ さとう ごまあぶら しろすりごま しろごま おおむぎ こめあぶら じゃがいも	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ ほししいたけ こまつな	604	18.4	27.6
10 火	とうきょうさんコマツナパン ぎゅうにゅう じゃがいものかさねやき ジュリエンスープ ココアめ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまクリーム チーズ ベーコン だいず だっしふんにゅう	とうきょうさんコマツナパン じゃがいも こめあぶら さとう バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ	595	16.3	41.1
11 水	きびごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのすきに からしあえ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ	こめ きび こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ もやし キャベツ にんじん りんご	589	16.7	26.4
12 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンツナサラダ あんにんゼリー	ぶたにく レンズめめ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう まぐろかん アガー	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ コーン みかんかん	698	14.0	28.2
13 金	ごはん ぎゅうにゅう つくねやき やさいのしおこんぶあえ こんさいのごまじる	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん しおこんぶ あつあげ	こめ マヨネーズ(卵なし) パンこ こめこ さとう ごまあぶら かたくりこ こめあぶら こんにやく しろごま(ねり) しろすりごま	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん れんこん こまつな ねぎ	692	17.2	36.3
16 月	ツナのトマトソーススパゲティ ぎゅうにゅう ポパイソテー スイートポテト	ベーコン まぐろかん ぎゅうにゅう なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん ほうれんそう もやし	682	14.3	33.9
17 火	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう ちくわぶいりごちくる	とりひきにく ぶたひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら さとう こんにやく ちくわぶ じゃがいも かたくりこ	しょうが にんじん ほししいたけ グリーンピース だいこん しめじ はくさい こまつな ねぎ	611	19.2	30.6
18 水	とりにくとごぼうピラフ ぎゅうにゅう キャベツとほうれんそうのキッシュ ポトフ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ たまご ぶたにく いんげんめめ ウインナー	こめ オリーブゆ こめあぶら じゃがいも	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ しめじ ほうれんそう にんにく	647	19.6	35.3
19 木	あきのふきよせごはん ぎゅうにゅう にぎすのからあげ だいこんサラダ やさいたっぷりみそしる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう にぎす まぐろかん みそ	こめ こめあぶら さつまいも さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん ほししいたけ しょうが だいこん きゅうり たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ こまつな	647	17.2	33.0
20 金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに こまつなごまだれ だいずとごぎかなのあけに	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず たづくり	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう かたくりこ しろごま(ねり) 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 もやし	675	16.5	29.2
24 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのごまあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ あぶらあげ とりにく	こめ さとう しろごま(ねり) こめあぶら ごまあぶら しろすりごま さといも こんにやく ちくわぶ かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん	673	17.2	31.7
25 水	みそラーメン ぎゅうにゅう ツナとじゃがいものサラダ	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん	ちゅうかめん こめあぶら ラード じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ にんじん はくさい たまねぎ もやし コーン にら きゅうり キャベツ	600	16.5	32.9
26 木	ごはん ぎゅうにゅう ねりまるキャベツのホイコーロー はるさめいりちゅうかスープ	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 はるさめ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ (いつせいきゅうしょく) ピーマン たまねぎ たけのこ はくさい こまつな	633	16.9	27.3
27 金	ポークカレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン りんご	665	12.4	30.3
30 月	パンブキンパン ぎゅうにゅう パンネのミートグラタン ぐだくさんやさいスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく だいず なまクリーム チーズ ぶたにく	パンブキンパン マカロニ こめあぶら さとう こむぎこ バター パンこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ セロリー だいこん だいこん (は)	618	17.3	37.3

※ 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18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	16.5	32.0	2.5	339	94	2.2	216	0.30	0.44	16	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