



実施日 日 曜	献立名	黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄養量			
		体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ワントンスープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ウェーブワントン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし なら ほししいたけ はくさい チンゲンサイ ねぎ	555	15.8	23.0	1.5
10 木	ごはん ぎゅうにゅう メバルのカレーあげ はたけじる はるのきんぴら 	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう めばる みそ ぶたにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ はくさい ねぎ ごまつな ごぼう うど れんこん	586	18.4	23.3	1.9
11 金	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースがけ やさいのスープ キャベツのマリネ	まるパン パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず たまご とりにく	たまねぎ にんにく セロリー にんじん えのきたけ ごまつな キャベツ きピーマン	553	19.3	38.7	2.8
14 月	チキンピラフ ぎゅうにゅう はるやさいのキッシュ ミネストローネ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう たまご クリーム チーズ ぶたひきにく ベーコン レンズまめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース ほうれんそう なばな にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ キャベツ	591	16.2	31.7	2.5
15 火	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそマヨネーズやき わかたけじる さっぱりづけ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) パンこ	ぎゅうにゅう さけ みそ チーズ とりにく わかめ きざみこんぶ	たまねぎ マッシュルーム たけのこ ねぎ ごまつな はくさい にんじん きゅうり	555	19.8	28.4	2.1
16 水	ごはん ぎゅうにゅう コメッコポークカレー ツナサラダ  1ねんせいの きゅうしよくが はじまります	こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろかん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり	635	12.9	31.2	1.4
17 木	チャーハン ぎゅうにゅう わかめスープ きりぼしだいごんのサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	やきふた たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ きりぼしだいごん キャベツ ごまつな	561	14.8	28.2	2.5
18 金	はるいろトースト ぎゅうにゅう はるやさいのこめごしチュー ごまつなのレモンドレッシングサラダ 	しょくパン マーガリン いちごジャム あぶら じゃがいも こめこ さとう	コンデンスミルク ぎゅうにゅう とりにく クリーム みそ ハム	セロリー にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ ごまつな コーン レモン	608	13.2	45.7	2.0
21 月	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ パンサンデー アップルゼリー	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず とうふ アガー	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ なら きゅうり もやし りんごジュース	646	15.1	28.7	1.9
22 火	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものあずまに とうふのみそしる ごまあえ	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら さとう しろすりごま しろごま	ぎゅうにゅう かつお とうふ わかめ みそ	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ ごまつな キャベツ にんじん ほうれんそう	585	18.4	24.3	2.1
23 水	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ のっぺいじる  にゅうがく・ しんきゅう おいしくいんだて キャベツとじゃこのあえもの	アルファかまい くるごま かたくり こ あぶら こんにやく さといも ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ごまつな ねぎ キャベツ	655	15.8	33.3	2.4
24 木	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものサラダ くだもの(きよみ)	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり コーン きよみオレンジ	633	17.3	32.0	2.1
25 金	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース とうふと二らのスープ だいずもやしのナムル	こめ こめこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか とりにく とうふ	しょうが にんにく ねぎ にんじん えのきたけ なら もやし ごまつな	577	17.9	27.8	1.9
28 月	ピビンバ ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぶたひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう たまご とうふ	しょうが ぜんまい もやし ごまつな にんじん にんにく たまねぎ ねぎ なら	575	17.0	30.7	2.1
30 水	たけのこごはん ぎゅうにゅう やしししゃも  とんじる やさいのゆかりあえ	こめ もちこめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく みそ とうふ	たけのこ ごぼう にんじん だいこん ごまつな ねぎ キャベツ きゅうり	582	17.6	29.5	2.3

※ 給食で初めて食べる食材がないよう、ご家庭でご配慮ください。

※ 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15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 (ugRAE)	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	593	16.6	30.5	2.1	330	88	2.0	211	0.27	0.37	13	5.9