



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)
2月	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ すましじる キャベツのりあえ 	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かまぼこ わかめ	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり しょうが	603	19.1	24.8	2.3			
3火	あなごちらしずし てまきのり ぎゅうにゅう うすくずじる ももゼリー 	こめ さとう あぶら でんぶん	たまご あなご のり ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ アガー	ほししいたけ たけのこ にんじん かんぴょう さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こまつな ももかん ももジュース	598	16.1	22.7	1.9			
4水	みそつけめん ぎゅうにゅう あおのりポテト くだもの(デコボン) 	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたひきにく ぶたにく みそ なた ぎゅうにゅう あおのり	にんにく しょうが りんご たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ いら デコボン	575	15.8	27.2	2.3			
5木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき とんじる きりほしだいこんのあえもの 	こめ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ みそ	ゆず ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな きゅうり きりほしだいこん にんにく	566	20.4	27.3	2.2			
6金	チャーハン ぎゅうにゅう ごもくスープ ビリからだいずもやし くだもの(はるか) 	こめ あぶら さとう ごまあぶら	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	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 きくらげ チンゲンサイ もやし こまつな はるか	556	15.7	26.9	2.1			
9月	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ はるさめサラダ 	ミルクパン グラニューとう あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな もやし	596	15.0	43.0	2.3			
10火	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき こめこすいとんじる いそかあえ 	こめ こめこ かたくりこ	ぎゅうにゅう さけ とりにく のり	にんにく ねぎ にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ コーン	583	16.7	24.2	2.1			
11水	あぶらうどん ぎゅうにゅう おくずかけ くだもの(いちご) 	こめ あぶらふ さとう こんにやく さといも かたくりこ そうめん やきふ	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな いちご	570	15.9	25.9	2.4			
12木	ごはん ぎゅうにゅう だいずとじゃこのいりに にくじゃが きゃべつのあっさりあえ 	こめ しろうま さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	589	16.6	25.2	1.9			
13金	ガーリックライス ぎゅうにゅう たいのレモンバターソース ミネストローネ 	こめ あぶら かたくりこ バター じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう たい レンズまめ チーズ	にんにく レモン パセリ セロリー たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ キャベツ	648	16.0	34.9	2.6			
16月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのごまみそかけ かきたまじる はるのきんぴら 	こめ さとう かたくりこ しろうま あぶら	ぎゅうにゅう ぶり みそ とうふ たまご ぶたにく	しょうが ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん ごぼう うど れんこん	626	18.8	33.4	2.2			
17火	ごはん ぎゅうにゅう コメッコビーフカレー ツナサラダ フルーツポンチ 	こめ あぶら じゃがいも こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろかん かんてん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり コーン りんごかん パイナップルかん ももかん	689	11.4	32.5	1.5			
18水	わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものきゅうりやき にくとうふ みぶなのからしあえ 	こめ ごま あぶら しらたき さとう やきふ	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく やきとうふ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ はくさい だいこん みぶな	616	18.4	30.2	2.0			
19木 	ねりまスパゲッティ ぎゅうにゅう じゃがいものミートやき くだもの(きよみタンゴール) 	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	まぐろかん ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ	だいこん レモン にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん きよみタンゴール	655	17.1	34.1	2.3			
23月	せきはん ぎゅうにゅう とりにくのごうみあげ のっぺいじる わふうサラダ 	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 さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ こまつな コーン たまねぎ	633	15.7	32.3	2.1			

※ 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 (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	607	16.5	29.8	2.1	328	86	2.1	217	0.28	0.39	16	5.7