
















| 実施日<br>日 曜 | 献立名 | 黄色の食品<br>体を動かす熱や力になる                                     |   | 赤の食品<br>血や肉、骨や歯になる                               |  | 緑の食品<br>体の調子を整える   |             | 栄養量         |             |             |  |  |  |  |  |  |  |
|------------|-----|--|---|--|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|
|            |     | 1841<br>(kcal)   | 1000<br>(%)   | 1000<br>(%)                                      | 1000<br>(%)                                      | 1000<br>(%)  | 1000<br>(%) | 1000<br>(%) | 1000<br>(%) | 1000<br>(%) |  |  |  |  |  |  |  |
| 7          | 火   | 始業式（給食なし）  |   |  |  |  |             |             |             |             |  |  |  |  |  |  |  |
| 8          | 水   | ごはん ぎゅうにゅう<br>ブルコギ ビーフンスープ                               |    | ごめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>ビーフン                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく                              | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん しめじ えのきたけ<br>もやし には キャベツ ごまつな                             | 553         | 16.1        | 24.9        | 2.0         |  |  |  |  |  |  |  |
| 9          | 木   | ごはん ぎゅうにゅう<br>さけのごりみりやき<br>はたけじる<br>ブロッコリーとキャベツのおひたし     |    | ごめ あぶら さとう<br>かたくりこ じゃがいも                        | ぎゅうにゅう さけ<br>あつあげ みそ                             | しょうが ねぎ だいこん<br>にんじん たまねぎ はくさい<br>ごまつな ブロッコリー キャベツ                               | 555         | 22.1        | 22.9        | 1.8         |  |  |  |  |  |  |  |
| 10         | 金   | まるパン ぎゅうにゅう<br>とりにくのパーベキューソースかけ<br>ポトフ キャベツのマリネ          |    | まるパン あぶら<br>さとう じゃがいも                            | ぎゅうにゅう とりにく<br>ウインナー いんげんまめ                      | しょうが にんにく たまねぎ<br>りんご セロリー キャベツ<br>にんじん ごまつな きピーマン                               | 560         | 17.4        | 44.2        | 2.3         |  |  |  |  |  |  |  |
| 13         | 月   | ごはん ぎゅうにゅう<br>さわらのさいきょうやき<br>わかたけじる<br>きりぼしだいごんのいために     |    | ごめ さとう あぶら                                       | ぎゅうにゅう さわら みそ<br>とりにく とうふ わかめ<br>あぶらあげ           | しょうが たけのこ にんじん<br>ねぎ ごまつな ほししいたけ<br>きりぼしだいごん                                     | 569         | 19.5        | 26.9        | 2.5         |  |  |  |  |  |  |  |
| 14         | 火   | チキンピラフ ぎゅうにゅう<br>はるやさいのキッシュ<br>ミネストローネ                   |    | ごめ あぶら じゃがいも                                     | とりにく ぎゅうにゅう たまご<br>クリーム チーズ ぶたひきにく<br>ベーコン レンズまめ | にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>コーン グリンピース ほうれんそう<br>なばな にんにく セロリー<br>トマトかん トマトピューレ<br>キャベツ | 587         | 15.9        | 31.3        | 2.4         |  |  |  |  |  |  |  |
| 15         | 水   | ごはん ぎゅうにゅう<br>コメツポークカレー<br>だいごんのツナサラダ                    |    | ごめ あぶら じゃがいも<br>ごめこ 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<br>にんじん だいごん きゅうり   | 635         | 12.9        | 31.2        | 1.4         |  |  |  |  |  |  |  |
| 16         | 木   | チャーハン ぎゅうにゅう<br>ごもくスープ<br>チャブチェ                          |   | ごめ あぶら さとう<br>ごまあぶら はるさめ                         | やきぶた ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ ぶたにく                    | にんにく しょうが ねぎ<br>にんじん たけのこ グリンピース<br>たまねぎ きくらげ はくさい<br>ごまつな キャベツ チンゲンサイ           | 554         | 16.0        | 27.8        | 2.2         |  |  |  |  |  |  |  |
| 17         | 金   | ごはん ぎゅうにゅう<br>かつおとじゃがいものあずまに<br>とうふのみそしる<br>やさいのごまあえ     |  | ごめ かたくりこ じゃがいも<br>あぶら さとう すりごま<br>いりごま           | ぎゅうにゅう かつお とうふ<br>わかめ みそ                         | しょうが しめじ たまねぎ<br>ねぎ ごまつな キャベツ<br>にんじん ほうれんそう                                     | 567         | 18.8        | 24.9        | 2.1         |  |  |  |  |  |  |  |
| 20         | 月   | ビビンバ ぎゅうにゅう<br>ちゅうかたまごスープ                                |  | ごめ あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ                        | ぶたひきにく こうやどうふ<br>だいず ぎゅうにゅう<br>たまご とうふ           | しょうが ぜんまい もやし<br>ごまつな にんじん にんにく<br>たまねぎ ねぎ には                                    | 583         | 17.2        | 31.2        | 2.1         |  |  |  |  |  |  |  |
| 21         | 火   | せきはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>おい汁のっぺいじる<br>キャベツとじゃこのあえもの   |  | アルファかまい いりごま<br>かたくりこ あぶら<br>ごんにやく さといち<br>ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく<br>とうふ なたと<br>ちりめんじゃこ                | しょうが にんにく にんじん<br>だいごん ほししいたけ<br>ごまつな ねぎ キャベツ                                    | 644         | 16.6        | 34.2        | 2.5         |  |  |  |  |  |  |  |
| 22         | 水   | ミートソースパゲティ<br>ぎゅうにゅう<br>グリーンサラダ<br>くだもの（あまなつみかん）         |  | スパゲティ オリーブオイル<br>あぶら さとう                         | ぶたひきにく だいず<br>ぎゅうにゅう                             | にんにく しょうが セロリー<br>にんじん たまねぎ マッシュルーム<br>トマトピューレ キャベツ<br>きゅうり あまなつみかん              | 619         | 17.5        | 33.6        | 2.1         |  |  |  |  |  |  |  |
| 23         | 木   | たけのごはん ぎゅうにゅう<br>やししやち<br>とんじる やさいのゆかりあえ                 |  | ごめ もちごめ さとう<br>あぶら ごんにやく じゃがいも                   | あぶらあげ ぎゅうにゅう<br>ししやち ぶたにく<br>みそ とうふ              | たけのこ ごぼう にんじん<br>だいごん ごまつな ねぎ<br>キャベツ きゅうり                                       | 568         | 18.0        | 27.9        | 2.3         |  |  |  |  |  |  |  |
| 24         | 金   | ごはん ぎゅうにゅう<br>のりのつくだに<br>じゃがいものそぼろに<br>きゃべつのあっさりあえ       |  | ごめ さとう あぶら<br>ごんにやく じゃがいも<br>かたくりこ               | ぎゅうにゅう のり<br>ぶたひきにく かつおぶし                        | しょうが にんじん たまねぎ<br>グリンピース キャベツ ごまつな   | 570         | 14.0        | 20.7        | 2.3         |  |  |  |  |  |  |  |
| 27         | 月   | ごはん ぎゅうにゅう<br>マーボーどうふ<br>フタナスープ<br>アップルゼリー               |  | ごめ あぶら さとう<br>かたくりこ ごまあぶら<br>ウェーブフタナ             | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>みそ だいず とうふ<br>とりにく アガー          | にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ にんじん ほししいたけ<br>には はくさい チンゲンサイ<br>りんごジュース                    | 657         | 15.8        | 27.9        | 2.1         |  |  |  |  |  |  |  |
| 28         | 火   | はるいろトースト<br>ぎゅうにゅう<br>はるやさいのごめゴシチュー<br>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<br>いちごジャム あぶら じゃがいも<br>ごめこ さとう       | コンデンスミルク ぎゅうにゅう<br>とりにく いんげんまめ<br>クリーム みそ        | セロリー にんにく たまねぎ<br>にんじん アスパラガス キャベツ<br>ごまつな コーン レモン                               | 595         | 12.4        | 44.8        | 1.9         |  |  |  |  |  |  |  |
| 29         | 水   | 昭和の日   |   |  |  |  |             |             |             |             |  |  |  |  |  |  |  |
| 30         | 木   | ごはん ぎゅうにゅう<br>だいずといかのあまからあげ<br>ぐだくさんみそしる<br>さっぱりづけ       |  | ごめ かたくりこ<br>あぶら さとう                              | ぎゅうにゅう だいず いか<br>あぶらあげ とうふ<br>みそ きざみこんぶ          | しょうが ごぼう にんじん<br>だいごん ねぎ ごまつな<br>はくさい きゅうり                                       | 605         | 18.0        | 29.9        | 1.9         |  |  |  |  |  |  |  |

※ 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。

※ 5月以降はsigfyでの配膳になります。

※ 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16回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 589             | 16.7         | 30.4      | 2.1          | 337           | 91             | 2.2       | 213              | 0.27           | 0.36           | 15            | 6.0         |