



実施日 日 曜	献立名	黄色の食品 体を動かす熱や力になる		赤の食品 血や肉、骨や歯になる		緑の食品 体の調子を整える		栄養量																						
		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)																	
1 金	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう かんたんスープ きりほしだいごんのサラダ 	こめ	もちこめ	あぶら	さとう	ごまあぶら	かたくりこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうふ	かまぼこ	しょうが	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	グリーンピース	はくさい	ねぎ	チンゲンサイ	きりほしだいごん	キャベツ	こまつな	555	15.4	27.9	2.4				
7 木	ごはん ぎゅうにゅう めかじきのきのめやし むかしみそのみそしる ほうれんそうのごまあえ 	こめ	かたくりこ	じゃがいも	さとう	すりごま		ぎゅうにゅう	かじき	みそ	あぶらあげ	さんしょう	だいごん	にんじん	ねぎ	こまつな	ほうれんそう	キャベツ				561	19.3	25.5	1.8					
8 金	ぶたどん ぎゅうにゅう けんちんじる まっちゃとうにゅうプリン 	こめ	あぶら	さとう	かたくりこ	ごんにやく	さといも	はちみつ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうふ	アガー	とうにゅう	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	もやし	えのきたけ	にら	ねぎ	ごぼう	だいごん	こまつな	626	16.0	25.3	1.7		
11 月	パエリア ぎゅうにゅう コシード レモンドレッシングサラダ 	こめ	あぶら	じゃがいも	さとう			とりにく	いか	えび	ぎゅうにゅう	ぶたにく	ウインナー	ひよこまめ	セロリー	にんにく	にんじん	たまねぎ	ピーマン	あかピーマン	きピーマン	パセリ	キャベツ	こまつな	きゅうり	レモン	556	17.1	25.4	2.3
12 火	くろざとらパン ぎゅうにゅう とりにくときのこのこめクリームに やさしいのべレオンチーノいため 	くろざとらパン	あぶら	じゃがいも	こめ	こめ	オリーブオイル	ぎゅうにゅう	とりにく	だいず	クリーム	ベーコン	セロリー	にんじん	たまねぎ	しめじ	マッシュルーム	グリーンピース	にんにく	キャベツ	コーン	こまつな	571	15.8	41.0	1.9				
13 水	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース とうふいりらたまスープ おかひじきのナムル 	こめ	こめ	あぶら	さとう	ごまあぶら	かたくりこ	ぎゅうにゅう	いか	とりにく	とうふ	たまご	しょうが	にんにく	ねぎ	にんじん	えのきたけ	にら	もやし	おかひじき			601	17.8	29.7	2.3				
14 木	とりにくとしんごぼうのごはん ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに やさしいみそしる 	こめ	あぶら	さとう	さつまいも	かたくりこ		とりにく	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	だいず	ちりめんじゃこ	みそ	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	だいごん	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ	こまつな			575	14.4	28.3	2.2			
15 金	ドライカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ 	こめ	あぶら	さとう				ぶたひきにく	だいず	ぎゅうにゅう	かんてん	わかめ	セロリー	にんにく	しょうが	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	トマトかん	きゅうり	コーン			574	16.6	28.1	1.8			
18 月	しょうゆつけめん ぎゅうにゅう あつあけのやさしいため くだもの (メロン) 	ちゅうかめん	あぶら	ごまあぶら				ぶたにく	なると	ぎゅうにゅう	あつあけ	にんにく	しょうが	ねぎ	たまねぎ	にんじん	キャベツ	にら	しめじ	こまつな	メロン			555	18.5	30.6	2.6			
19 火 食育の日	ごはん ぎゅうにゅう さけのやきづけ のっぺいじる ぜんまいのいりに 	こめ	ごんにやく	さといも	あぶら	さとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	さけ	とりにく	あぶらあげ	しょうが	にんじん	だいごん	ごぼう	ほうれんそう	ねぎ	ぜんまい	さやいんげん						586	19.2	31.3	1.8		
20 水	ごはん ぎゅうにゅう むしどりのパンパンソース はるさめスープ くきわかめのサラダ 	こめ	さとう	ごまあぶら	すりごま	はるさめ		ぎゅうにゅう	とりにく	わかめ			ねぎ	しょうが	にんじん	こまつな	もやし								572	15.7	32.7	2.5		
21 木	チキンライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのオムレツ しろいんげんまめとやさしいのスープ 	こめ	あぶら	さとう	じゃがいも			とりにく	ぎゅうにゅう	とりひきにく	たまご	クリーム	チーズ	いんげんまめ	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	コーン	トマトピューレ	グリーンピース	ほうれんそう	にんにく	こまつな	604	17.1	30.0	2.3			
22 金	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう めひかりのからあげ やさしいあまみそあえ 	こめ	あぶら	さとう	かたくりこ			とりひきにく	こうやどうふ	ぎゅうにゅう	めひかり	みそ	にんじん	ほししいたけ	ねぎ	しょうが	キャベツ	こまつな							609	19.8	29.4	1.7		
25 月	ガーリックフランス ぎゅうにゅう ポリシチ ベーコンとやさしいソテー 	ソフトフランスパン	マーガリン	あぶら	じゃがいも	さとう		ぎゅうにゅう	ぶたにく	ウインナー	いんげんまめ	ベーコン	にんにく	パセリ	にんじん	たまねぎ	キャベツ	トマトかん	トマトピューレ	こまつな	コーン			557	17.8	43.9	2.4			
26 火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのうめしそあげ じゃがいもとわかめのみそしる キャベツのおかかあえ 	こめ	こめ	かたくりこ	あぶら	じゃがいも		ぎゅうにゅう	かつお	みそ	わかめ	かつおぶし	うめほし	しそ	たまねぎ	にんじん	ねぎ	キャベツ	こまつな						571	20.3	21.0	2.2		
27 水	ごはん ぎゅうにゅう しせんどうふ わかがいともやしのちゅうかいため くだもの(あまなつみかん) 	こめ	あぶら	さとう	かたくりこ	ごまあぶら		ぎゅうにゅう	ぶたにく	とうふ			しょうが	にんにく	ほししいたけ	にんじん	たまねぎ	たけのこ	チンゲンサイ	ねぎ	もやし	あまなつみかん			568	16.1	25.5	1.6		
28 木	ゆかりごはん ぎゅうにゅう しんじゃがのカレーに カリカリあぶらあげのサラダ 	こめ	あぶら	じゃがいも	さとう	かたくりこ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	あぶらあげ			しょうが	たまねぎ	にんじん	ほししいたけ	グリーンピース	キャベツ	こまつな						605	13.0	31.4	2.2		
29 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのごまみそかけ かきたまじる ねりまるキャベツとじゃこのあえもの 	こめ	さとう	ごま	かたくりこ	ごまあぶら		ぎゅうにゅう	さば	みそ	とうふ	たまご	ちりめんじゃこ	しょうが	ねぎ	たまねぎ	こまつな	キャベツ	(いっせいぎゅうしよく)	にんじん						634	19.0	35.5	2.3	

※ 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	582	17.2	30.1	2.1	329	89	2.1	218	0.25	0.38	14	7.2