



実施日	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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
3月	ごはん ぎゅうにゅう イナダのごみやき だいこんとしめじのみそしる やさいのごまあえ	ぎゅうにゅう いなだ みそ		こめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま		しょうが ねぎ にんにく だいこん たまねぎ しめじ キャベツ にんじん ごまつな		569	17.7	31.8	2.1
4火	かみかみわかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ くだくさんじる かみかみサラダ  <b>かみかみこんだて</b>	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ししゃも やきとうふ するめいか		こめ むぎ きび あわ でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう		ごぼう だいこん にんじん キャベツ きゅうり きりほしだいこん たまねぎ		599	16.4	30.4	2.9
5水	ホイコーローどん ぎゅうにゅう とうふとニラのスープ  <b>おひるキャベツこんだて</b>	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン あかピーマン もやし いら		577	18.3	26.7	2.2
6木	ぶどうパン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ポトフ  <b>フックランチ</b>	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ウインナー		ぶどうパン じゃがいも あぶら バター		たまねぎ ピーマン にんにく セロリー キャベツ にんじん グリンピース		606	15.6	41.1	2.8
7金	タコライス ぎゅうにゅう もずくスープ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう もずく かまぼこ		こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら		にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ		594	16.4	28.6	2.3
10月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのあげびたし かきたま汁  もやしのうめじょうゆあえ <b>にゅうはいこんだて</b>	ぎゅうにゅう いわし とうふ たまご		こめ でんぶん あぶら さとう		しょうが たまねぎ ねぎ ごまつな もやし にんじん うめぼし		569	17.6	29.6	1.8
11火	みそつけめん ぎゅうにゅう だいがくいも  くだもの(メロン) <b>フックランチ</b>	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう		ちゅうかめん あぶら さとう ラード ごまあぶら さつまいも みずあめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン ねぎ いら メロン		630	12.8	30.6	2.1
12水	こうやどうふのそぼろごはん ぎゅうにゅう なめこのみそしる やさいのゆかりあえ	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ		こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも		にんじん ほししいたけ ねぎ なめこ キャベツ きゅうり		555	16.9	27.1	2.1
13木	ぎょこくごはん ぎゅうにゅう さばのレモンバターやき じゃがいものみそしる ごもくまめ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ とうふ みそ だいず こんぶ		こめ むぎ きび バター じゃがいも あぶら さとう		レモン たまねぎ ごまつな ねぎ にんじん ごぼう ほししいたけ けんこん		631	18.2	31.0	2.2
14金	ちゅうかなめし ぎゅうにゅう わかめスープ はりはりづけ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ きざみこんぶ		こめ もちこめ あぶら さとう ごまあぶら		しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ たまねぎ ねぎ きりほしだいこん ごまつな		559	14.5	30.4	2.2
17月	ドライカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ くだもの(さくらんぼ)	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう		こめ あぶら		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 キャベツ きゅうり コーン さくらんぼ		619	16.8	30.1	1.6
18火	ごはん ぎゅうにゅう さけのわふうピザやき キャベツのすりながし あおなのこみソース	ぎゅうにゅう さけ チーズ ベーコン のり		こめ マヨネーズ (エッグフリー) ごま あぶら じゃがいも ごまあぶら		ピーマン きピーマン あかピーマン キャベツ たまねぎ チンゲンサイ もやし にんにく しょうが ねぎ		587	18.7	36.0	2.1
19水	バエリア ぎゅうにゅう マカロニスープ  バジルドレッシングサラダ <b>フックランチ</b>	いか えび とりにく ぎゅうにゅう ベーコン		こめ あぶら バター じゃがいも マカロニ さとう		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 ごまつな キャベツ きゅうり		555	16.3	27.9	2.8
20木	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ レモンドレッシングサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず		ミルクパン さとう あぶら でんぶん じゃがいも はるさめ		しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ごまつな キャベツ きゅうり レモン		618	15.3	41.5	1.9
21金	ぶりたごはん ぎゅうにゅう スーミータン  やさいのあまずづけ <b>Hしこんだて</b>	とりにく たご ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご		こめ もちこめ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう		しょうが にんにく にんじん ほししいたけ ねぎ コーン きゅうり はくさい		568	17.6	28.8	2.3
24月	ジューシー ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー  イナムドゥッチ <b>おきなわけんのりょうり</b>	ぶたにく きざみこんぶ ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ あつあげ みそ		こめ あぶら こんにやく		しょうが にんじん ゴーヤ ほししいたけ だいこん ごまつな		593	18.0	32.0	2.5
25火	ごはん ぎゅうにゅう いかのさらさあげ かんこくふうにくじゃが やさいのナムル	ぎゅうにゅう いか ぶたにく		こめ でんぶん こむぎこ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら		しょうが にんじん たまねぎ いら もやし ごまつな		617	16.2	28.4	1.8
26水	ぶたどん ぎゅうにゅう サクサクサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ		こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま		にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし えのきたけ いら ねぎ キャベツ きゅうり		590	13.5	35.2	1.2
27木	きのこスパゲッティ ぎゅうにゅう なすのミニグラタン  わふうサラダ <b>フックランチ</b>	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ		スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう		にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう なす トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり だいこん		650	17.9	35.6	2.0
28金	しちぶつきごはん ぎゅうにゅう エビチリどうふ はくさいのスープ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにゅう えび とうふ とりにく		こめ あぶら さとう でんぶん		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん えのきたけ はくさい チンゲンサイ こだますいか		569	16.2	26.3	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20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	16.5	31.5	2.2	329	91	2.1	202	0.26	0.37	16	5.9