



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)
1 火	こうやどうぶのそぼろごはん ぎゅうにゅう あしたぼうどんいりよしのじる キャベツのおひたし 	とみんのひ こんだて	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ こんにゃく あしたぼうどん	とりひきにく こうやどうぶ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ ねぎ みつば キャベツ きゅうり	554	17.1	26.0	2.6		
2 水	きのごクリームスパゲティ ぎゅうにゅう ごまドレサラダ くだもの(りんご) 		スパゲティ オリーブオイル あぶら バター こむぎごま さとう	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし りんご	611	14.5	36.8	1.8		
3 木	むぎごはん ぎゅうにゅう しせんどうが はくさいのスープ やさしいナムル		こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とろろ	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 しめじ はくさい ねぎ もやし こまつな	584	17.3	28.4	2.4		
4 金	ごはん ぎゅうにゅう ふりのてりやき じゃがいものみそじる だいこんとわかめのずのもの		こめ かたくりこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶり みそ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ こまつな だいこん きゅうり	582	18.6	27.7	2.3		
7 月	パエリア ぎゅうにゅう にんにくスープ レモンドレッシングサラダ		こめ あぶら パンこ さとう	とりにく いか えび ぎゅうにゅう ベーコン たまご	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 トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	555	16.6	30.0	2.5		
8 火	2しょくごまごはん ぎゅうにゅう ふたにくのすきやきふうに みずなのハリハリづけ くだもの(かき) 		こめ ごま あぶら しらたき さとう やきふ	ぎゅうにゅう ふたにく やきとうふ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ きりぼしだいこん みずな もやし かき	566	16.5	24.8	2.0		
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう すふた チンゲンサイのスープ		こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ピーマン にんにく チンゲンサイ	604	15.0	25.3	1.9		
10 木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのおうごんやき はくさいのみそじる やさしいやくみあえ 	めのおいでチー こんだて	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう メルルーサ チーズ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん たまねぎ しめじ はくさい こまつな もやし にんにく しょうが ねぎ	553	18.5	28.8	2.2		
11 金	パインパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ サウピカンサラダ		パインパン あぶら じゃがいも さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ きピーマン	563	14.6	32.9	2.0		
15 火	くりごはん ぎゅうにゅう やきししゃも あすかじる ブロッコリーのおひたし 	じゅうさんや こんだて	こめ もちごめ くり あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく みそ あぶらあげ とうにゅう	だいこん にんじん たまねぎ こまつな ブロッコリー	558	18.4	26.5	2.2		
16 水	チキンライス ぎゅうにゅう ほうれんそうのオムレツ ポトフ		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 ウインナー	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 グリンピース ほうれんそう にんにく セロリー キャベツ こまつな	604	16.8	31.7	2.2		
17 木	ごはん ぎゅうにゅう ヒレカツ くたくさんみそじる キャベツのかおりあえ 	うんどうかい おうえん こんだて①	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ キャベツ もやし しょうが	624	18.2	26.5	1.9		
18 金	ごはん ぎゅうにゅう かつおのうめしそあげ かきたまじる やさしいあまみそあえ 	うんどうかい おうえん こんだて②	こめ こめこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう かつお とりにく たまご みそ	うめほし しそ たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ にんじん	610	20.1	25.5	2.2		
19 土	むぎごはん ぎゅうにゅう コメックポークカレー だいこんのツナドレサラダ 		こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう	ぎゅうにゅう ふたにく まぐるかん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん だいこん きゅうり	634	12.8	31.5	1.4		
22 火	ピピンバ ぎゅうにゅう はるさめスープ		こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	ふたひきにく こうやどうぶ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく しめじ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ	563	15.2	26.5	2.0		
23 水	だいこんのたきこみごはん ぎゅうにゅう きのこのすましじる やさしいごまからしあえ 		こめ あぶら さとう ごま	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ わかめ	だいこん にんじん しめじ えのきたけ ねぎ こまつな もやし	568	17.7	30.1	2.0		
24 木	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(みかん)		ちゅうかめん あぶら ごまあぶら	ふたにく なたく 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 たら しめじ こまつな みかん	556	18.6	31.6	2.1		
25 金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほし さつまじる あさづけふうはくさい 		こめ さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく みそ きざみこんぶ	にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい にんにく しょうが	625	15.9	35.7	2.3		
28 月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう かんとんスープ フルーツポンチ		こめ むぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ふたにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん はくさいキムチ ねぎ ピーマン しょうが たけのこ はくさい こまつな りんごかん パインアップルかん みかんかん	570	13.8	23.5	2.4		
29 火	ツナトースト ぎゅうにゅう パジルポテト だいずのスープに		しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) じゃがいも あぶら	まぐるかん チーズ ぎゅうにゅう ベーコン だいず	セロリー たまねぎ にんにく にんじん キャベツ こまつな	556	16.6	46.1	2.7		
30 水	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき とうふのみそじる やさしいおつかあえ 		こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ みそ	しょうが しめじ たまねぎ ねぎ こまつな はくさい きゅうり にんじん	627	15.0	32.4	2.2		
31 木	むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ちゅうかスープ スイートパンブキン 	ハロウィン こんだて	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも バター	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく クリーム	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 たら はくさい きくらげ チンゲンサイ ねぎ かぼちゃ	610	14.5	23.6	2.8		

※ 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22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	585	16.5	29.6	2.2	331	84	2.2	210	0.26	0.38	16	5.4