



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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9 木	タコライス ギョウにゅう もずくスープ 	こめ むぎ あぶら さとう	ぶたにく だいず ギョウにゅう もずく かまぼこ	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	560	16.1	26.5	2.3
10 金	ひじきごはん ギョウにゅう とんじる あずきしらたまだんご 	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく しらたまだんご	とりにく ひじき こうやどうふ ギョウにゅう ぶたにく とうふ みそ あずき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	588	16.1	22.5	1.8
14 火	やさいちゃんぼんめん ギョウにゅう さつまいもとだいずのかりんとあげ くだもの(はれひめ) 	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら さつまいも かたくりこ くるぎとう	ぶたにく なたと ギョウにゅう だいず	んにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ キャベツ もやし ねぎ ごまつな みかん	609	14.6	26.0	2.0
15 水	こだいせきはん ギョウにゅう まつかぎやき のつべいじる かぶのすのもの 	こめ くるまい パンこ さとう しろごま こんにやく さといも	ギョウにゅう とりにく だいず たまご みそ わかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん ごぼう ほうれんそう かぶ きゅうり	573	18.2	26.1	2.1
16 木	ハエリア ギョウにゅう パンキンシチュー ピクルス	こめ あぶら バター こむぎこ さとう	とりにく いか えび ギョウにゅう クリーム	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 マッシュルーム かぼちゃ だいこん きゅうり	594	16.1	30.0	2.5
17 金	ごはん ギョウにゅう さわらのこみやき こめこすいとんじる いそかあえ 	こめ さとう ごまあぶら こめこ こむぎこ	ギョウにゅう さわら とりにく のり	しょうが ねぎ にんにく にんじん だいこん ごまつな キャベツ コーン	575	17.5	23.9	2.1
20 月	わかめごはん ギョウにゅう ししやものなんぼんづけ いもに 	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さといも	わかめごはんのもの ギョウにゅう ししやも ぶたにく あつあげ	ねぎ たまねぎ あかピーマン きピーマン ごぼう にんじん しめじ ほうさい	612	16.5	30.1	1.6
21 火	チキンライス ギョウにゅう きのこのキッシュ ようふうにくじゃが	こめ あぶら さつまいも	とりにく ギョウにゅう たまご クリーム ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム コーン えのきたけ しめじ ほししいたけ にんにく セロリー グリンピース	657	15.5	32.6	2.2
22 水	ねぎしおふたどん ギョウにゅう ちゅうかたまごスープ くだもの(りんご) 	こめ あぶら しらたき かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく ギョウにゅう とうふ たまご	んにく たまねぎ ねぎ にんじん もやし レモン ねぎ いら りんご	593	16.7	29.6	2.2
23 木	ごはん ギョウにゅう あげぶりだいこん さつまじる やさいのあっさりあえ	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも しろごま	ギョウにゅう ぶり とりにく みそ かつおぶし	しょうが だいこん にんじん ねぎ ごまつな キャベツ たまねぎ	636	15.8	31.6	2.3
24 金	ピザトースト ギョウにゅう おんやさいサラダ かぶのスープに	しょくパン あぶら さつまいも しろすりごま さとう	ベーコン チーズ ギョウにゅう とりにく	んにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ コーン ピーマン カリフラワー キャベツ セロリー えのきたけ かぶ ごまつな	553	16.3	38.7	2.5
27 月	ごはん ギョウにゅう さけのしおやき くだくさんみそしる やさいのきんぴら 	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう しろごま	ギョウにゅう さけ とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく	だいこん にんじん しめじ ほうさい ねぎ ほうれんそう ごぼう さやいんげん	563	21.1	23.8	1.9
28 火	ムロアジのミートソーススパゲティ ギョウにゅう グリーンサラダ くだもの(デコボン) 	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぶたにく むろあじ チーズ ギョウにゅう	んにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり デコボン	636	18.2	32.0	2.1
29 水	ねりまたくあんごはん ギョウにゅう くじらのたつたあげ あすかじる だいこんのおかかあえ	こめ むぎ ごまあぶら しろごま かたくりこ こめこ あぶら こんにやく さといも さとう	ギョウにゅう くじらにみそ とうにゅう かつおぶし	ねりまたくあん しょうが ごぼう にんじん ねぎ ごまつな だいこん	606	17.8	24.5	2.3
30 木	ごはん ギョウにゅう コメッコボークカレー フレンチサラダ アップルゼリー 	こめ あぶら じゃがいも こめこ ぎらめ さとう	ギョウにゅう ぶたにく アガー	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり コーン りんごジュース	618	11.8	25.8	1.2
31 金	むぎごはん ギョウにゅう エビチリどうふ ほうさいのスープ くだもの(みかん)	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ギョウにゅう えび とうふ とりにく	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 しめじ ほうさい チンゲンサイ みかん	594	16.9	23.3	2.0

※ 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 (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	598	16.5	28.0	2.1	328	88	2.1	200	0.25	0.38	15	5.4