

実施日 日 曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄 養 量			
					1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	★豚肉炒飯 ★牛乳 ★塩ナムル ★広東スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ★しろごま ごまあぶら かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース こまつな もやし にんにく しょうが ほししいたけ だけのこと	559	166	30.9	2.7
3 火	麦ごはん ★牛乳 魚の照り焼き れんこんのきんぴら ★味噌汁	★ぎゅうにゅう さわら ★あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが れんこん にんじん だいこん こまつな ねぎ	571	17.9	27.7	2.6
4 水	★ホイコーロー丼 ★牛乳 ★たまごスープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく あかピーマン キャベツ (じば) ピーマン ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな	552	180	30.8	2.4
5 木	★パンパン麺 ★牛乳 ★フルーツヨーグルト	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	★ほうとう あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ だけのこと にんじん ほししいたけ チンゲンサイ パインアップルかん ももかん	598	160	27.5	2.2
6 金	きびご飯 ★牛乳 ★カミカミ鶏つくね 糸寒天サラダ 野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★だいず かんてん みそ	こめ きび こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん だいこん えのきたけ こまつな	570	15.7	26.8	2.4
9 月	★なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 ★バリバリサラダ ★あじさいゼリー	とりもも ★チーズ ★ぎゅうにゅう かんてん	★スパゲティ オリーブ油 さとう ★あぶら こめごつたん こめぬかあぶら ★カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ もやし コーン ぶどうジュース	676	150	34.9	2.2
10 火	麦ごはん ★牛乳 いわしの梅煮 ★野菜のごま炒め ★みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう いわし とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら ★しろすりごま こんにゃく さといも	しょうが ねぎ うめほし にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん	583	18.5	28.4	2.8
11 水	★豚キムチ丼 ★牛乳 ★中華スープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ	にんにく キャベツ にも もやし キムチ(卵不使用) えのきたけ にんじん ねぎ	526	190	28.4	2.6
12 木	ごはん ★牛乳 ★ツナ入り卵焼き ピーマンともやし炒め 具だくさん汁	★ぎゅうにゅう まぐろ ★たまご さつまあげ	こめ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら さといも こんにゃく	しょうが たまねぎ ほししいたけ にんにく もやし ピーマン ごぼう にんじん だいこん こまつな	598	16.3	32.7	2.2
13 金	★ガーリックトースト ★牛乳 ★ホークビーンズ レモンドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ★だいず ひよこまめ ぶたにく	★しょくパン ★マーガリン あぶら じゃがいも さとう こめぬかあぶら	にんにく パセリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ もやし きゅうり レモン	562	17.7	40.2	2.2
16 月	★アルファ米赤飯 ★牛乳 ★鶏のから揚げ 野菜の梅のり和え すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく のり	アルファかまい あぶら ★くろごま かたくりこ でんぷん さとう ごまあぶら	しょうが こまつな キャベツ にんじん ねりうめ だいこん しめじ	545	13.1	29.7	2.2
18 水	★オムチキライス ★牛乳 野菜コンソメスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう こめぬかあぶら	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース キャベツ ゼロリー パセリ	560	17.6	32.5	2.1
19 木	麦ごはん ★牛乳 ★いかのかりんと揚げ ひじきサラダ ★麩のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★いか ★だいず ひじき	こめ おおむぎ かたくりこ ★あぶら さとう ひまわりあぶら ごまあぶら ★やきふ	しょうが みすな にんじん もやし きゅうり コーン だいこん えのきたけ	583	17.5	26.4	2.8
20 金	★ジュージュー ★牛乳 もずくのみそ汁 にんじんシリシリ 冷凍パイン	さざみこんぶ ぶたひきにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう もずく みそ まぐろかん	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ たまねぎ こまつな ねいとうパイン	524	13.4	26.8	2.3
23 月	★ミルクパン ★牛乳 ★ポテトのミートソース焼き ★ベーコンと野菜のスープ	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★チーズ ベーコン	★ミルクパン じゃがいも こめぬかあぶら ★バター こめこ こめあぶら ★マカロニ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ しめじ	553	16.7	34.8	2.8
24 火	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ゆかり和え	★ぎゅうにゅう ほしほり ぶたにく	こめ さとう あぶら じゃがいも (じば) こんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし こまつな	567	12.8	27.9	1.6
25 水	コメッコハヤシライス ★牛乳 ブロッコリーのドレッシング和え	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース ブロッコリー	620	130	26.6	2.3
26 木	麦ごはん ★牛乳 ★焼きししゃも 三色みそ炒め 根菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも みそ とりにく	こめ おおむぎ あぶら さとう	もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん ねぎ	482	16.6	27.4	1.8
27 金	ごはん ★牛乳 ★鶏肉のマヨみそ焼き こんにゃくサラダ ★五目汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★あつあげ	こめ ★マヨネーズ (エッグフリー) こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん こまつな	605	16.2	38.8	2.4
30 月	★ビーフカレー ★牛乳 フレンチサラダ	ぎゅうにく ★クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも ★バター ★こむぎざらめ こめぬかあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ゼロリー キャベツ こまつな きゅうり コーン	664	11.7	36.6	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	575	15.9	30.9	2.3	314	80	2.0	233	0.27	0.45	13	5.6

