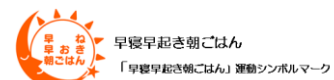




実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		100g (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ごはん ★牛乳 ★魚の彩り焼き ★野菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★ホキ ★おかか みそ		こめ マヨネーズ(エッグフリー)		たまね ビーマン パブリカ パセリ にんじん キャベツ こまつな かぼちゃ ぶなしめじ ねぎ	541	16.8	29.1	2.1	
2 火	ごはん ★牛乳 西湖豆腐 ★中華春雨サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ		こめ あぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら ★いりごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ トマト ねぎ にら きゅうり もやし	586	16.2	31.0	1.8	
3 水	麦ごはん ★牛乳 鶏肉のマヨみそ焼き こんにやくサラダ 五目汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ なまあげ		こめ おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) つきこんにやく 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	16.3	39.0	2.4	
4 木	山菜おこわ ★牛乳 じゃがいもの甘辛煮 ★カミカミサラダ	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ★いか(するめ)		こめ もちごめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも でんぶん		ぜんまい ぶなしめじ しょうが にんじん たまねぎ グリンピース だいこん きゅうり	618	15.7	29.1	2.0	
5 金	★メキシカンライス ★牛乳 ★ベジマカロニスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ ★バター あぶら ★マカロニ		トマトかん たまねぎ にんじん コーンかん ビーマン キャベツ	517	13.5	28.4	1.8	
8 月	ご飯 ★牛乳 ★煮魚 きゅうりのゆかり和え 沢煮椀	★ぎゅうにゅう ★あかうお ぶたにく		こめ さとう でんぶん しらす		しょうが きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	499	19.6	21.1	2.3	
9 火	★フレンチトースト ★牛乳 ★カリカリポテトサラダ レタスとベーコンのスープ	★ぎゅうにゅう ★たまご ベーコン		★しょくパン ★バター さとう あぶら じゃがいも		キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ コーンかん レタス	555	14.1	43.5	2.3	
10 水	豆入りひじきご飯 ★牛乳 野菜の梅のり和え ★いわしだんご 汁	とりにく ひじき あぶらあげ だいず ★ぎゅうにゅう きざみのり ★いわしミンチ みそ なまあげ		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん		にんじん えだまめ こまつな キャベツ にんじん うめぼし しょうが だいこん ねぎ	545	17.0	26.4	2.7	
11 木	★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 とろふ		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		にんにく パブリカ キャベツ ビーマン ねぎ しいたけ にんじん こまつな	546	18.2	29.8	2.5	
12 金	ジュシーイ(沖繩昆布ご飯) ★牛乳 ★にんじんシリシり もずくの味噌汁 冷凍パン	こんぶ ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ツナ もずく みそ		こめ あぶら さとう きつまいも		にんじん しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ わいとうパン	536	13.1	26.0	2.3	
15 月	★親子丼 ★牛乳 ★野菜のごま酢 和え ★さくらんぼ	とりにく ★なると ★たまご ★ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ さとう でんぶん ★すりごま		たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ もやし こまつな ★さくらんぼ	593	17.9	29.4	2.2	
16 火	麦ごはん ★牛乳 ★魚の照り焼き れんこんのさんびら じゃがいもの味噌汁	★ぎゅうにゅう ★さわら わかめ あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ さとう でんぶん あぶら つきこんにやく じゃがいも		しょうが れんこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ	557	18.0	28.0	1.8	
17 水	★アルファ米赤飯 ★牛乳 ★鶏のから揚げ ★切り干し大根のサラダ すまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★ツナ みそ		アルファかせきはん あぶら ★いりごま でんぶん ごまあぶら ★すりごま さとう		しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん きゅうり だいこん ぶなしめじ こまつな	630	13.0	36.0	2.4	
18 木	★スパゲッティミートソース ★牛乳 ★キャベツとあさりのソテー	ぎゅうにく とりにく きざみだいず ★ぎゅうにゅう ★あさり		★スパゲティ オリーブ油 あぶら こめ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマントマトかん キャベツ コーンかん	609	18.7	32.2	2.6	
19 金	★豚キムチ丼 ★牛乳 豆腐の中華 スープ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう とりにく とろふ		こめ おおむぎ ごまあぶら さとう でんぶん		にんにく キャベツ にら もやし はくさいキムチ にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	545	19.6	29.4	2.5	
22 月	★ミルクパン ★牛乳 ★ポテトのミートソース焼き ★リボンマカロニスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★ピザチーズ ベーコン		★ミルクパン じゃがいも あぶら ★バター こめ ★リボンマカロニ		にんじん たまねぎ トマトピューレー キャベツ こまつな しめじ	574	16.8	36.5	2.7	
23 火	★ジャージャー麺 ★牛乳 茹でとうもろこし	ぶたにく みそ はつちようみそ ★ぎゅうにゅう		★ちゅうかめん ごまあぶら ★いりごま あぶら さとう でんぶん		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん とうもろこし	574	17.0	32.0	2.1	
24 水	ごはん ★牛乳 ★いかのかりんと揚げ ひじきと京菜のサラダ ★鮭のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★いか だいず ひじき		こめ でんぶん さとう ごまあぶら ★まめふ		しょうが きょうな にんじん もやし きゅうり コーンかん だいこん えのきたけ	565	17.6	25.3	2.7	
25 木	かしわめし(福岡) ★牛乳 ★さばのごま風味焼き キャベツの味噌汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★さば みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう ★いりごま		ごぼう にんじん キャベツ えのきたけ	582	18.9	34.6	2.3	
26 金	★豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★牛乳 ★チンゲン菜の中華スープ	ぶたにく とろふ ★ぎゅうにゅう あぶらあげ ★あさり		こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ こまつな えのきたけ チンゲンサイ	605	18.1	31.2	2.8	
29 月	麦ごはん ★牛乳 ★五目卵焼き 中華サラダ ★ごまキムチスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★たまご ぶたにく とろふ みそ		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ★いりごま ★すりごま		たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース もやし きゅうり にんにく しょうが はくさいキムチ はくさい ねぎ こまつな	590	16.5	33.9	2.1	
30 火	★ビーフカレー ★牛乳 フレンチサラダ ★もも寒天	ぎゅうにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう ごまかんでん		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ★バター こめ さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリ キャベツ こまつな きゅうり コーンかん ★ももかん	677	11.3	35.5	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 (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	575	16.5	31.4	2.3	315	89	2.3	217	0.26	0.44	12	4.8



給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。  
ご協力よろしくお願いいたします。

9日、16日は学校の近くの農家の森屋さんの玉ねぎを使わせていただく予定です。お楽しみに♪

