

実施日	曜	牛乳	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	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	糖質(g)	
1	木	○	★豆わかめごはん ★鮭のちゃんちゃん焼き ★すまし汁 ★お月見団子	黄だいず 炊き込みわかめの素 牛乳 しろさけ 米みそ 削り節 絹ごし豆腐	精白米 おおむぎ 有塩バター 上白糖 ごま でん粉 焼きふ 白玉団子	キャベツ たまねぎ にんじん 青ピーマン だいこん こまつな みつば 根深ねぎ	691	18.7	22.7	2.0			
2	金	○	★ごはん ★タンドリーチキン ★野菜スープ ★彩りサラダ	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト (全脂無糖)	精白米 米ぬか油 上白糖	にんにく スイートコーン にんじん たまねぎ キャベツ こまつな きゅうり	684	17.9	34.2	2.4			
5	月	○	★高野豆腐のそぼろごはん ★ひじきの炒め煮 ★利休汁 ★果物(みかん)	鶏もも肉 凍り豆腐 牛乳 削り節 ひじき 油揚げ 黄だいず 絹ごし豆腐 米みそ	精白米 米ぬか油 上白糖 ねりごま	にんじん しょうが グリンピース ごぼう はくさい だいこん 根深ねぎ うんしゅうみかん	693	16.8	29.2	2.5			
6	火	○	★ごはん ★ししゃもの磯辺焼き ★じゃが芋のそぼろ煮 ★ゆずドレサラダ	牛乳 ししゃも あおのり 削り節 鶏ひき肉 黄だいず	精白米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 でん粉	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 緑豆もやし きゅうり ゆず	618	17.3	22.4	2.0			
7	水	○	★ミートソーススパゲッティ ★フレンチサラダ	ふたひき肉 黄だいず ナチュラルチーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶詰 トマト加工品 キャベツ こまつな	640	16.0	30.2	2.1			
8	木	○	★麦ご飯 ★じゃこふりかけ ★鶏肉とコーンの揚げ煮 ★コーンサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 刻みのり あおのり 鶏もも肉	精白米 おおむぎ 上白糖 ごま 揚げ油 じゃがいもでん粉 米ぬか油 三温糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん スイートコーン キャベツ きゅうり こまつな	695	14.4	29.8	1.8			
9	金	○	★食パン ★ブルーベリージャム ★マカロニのクリーム煮 ★グリーンサラダ	牛乳 鶏もも肉 豆乳 粉チーズ	食パン ざらめ糖 マカロニ (卵なし) 米ぬか油 薄力粉 有塩バター 上白糖	ブルーベリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな きゅうり ブロッコリー	652	15.2	28.6	2.0			
12	月	○	★ごはん ★スパニッシュオムレツ ★どうもろこしのスープ ★イタリアンサラダ	牛乳 ソーセージ 黄だいず 鶏卵、全卵 鶏もも肉	精白米 有塩バター じゃがいもでん粉 米ぬか油 上白糖	たまねぎ パセリ スイートコーン クリームコーン にんじん キャベツ きゅうり	700	14.7	29.1	2.0			
13	火	○	★ごはん ★カレーポトフ ★ビーンズフレンチサラダ	牛乳 鶏もも肉 黄だいず	精白米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー きゅうり こまつな	538	14.0	26.1	1.5			
14	水	○	★回鍋肉丼 ★鶏だし根菜汁 ★わかめとコーンのサラダ	牛乳 豚もも肉 米みそ 八丁味噌 黄だいず カットわかめ	精白米 米ぬか油 ごま油 ごま 上白糖 さといも	にんにく しょうが キャベツ にんじん 青ピーマン ねぎ だいこん ごぼう しいたけ こまつな きゅうり スイートコーン	604	15.6	27.7	2.4			
15	木	○	★ミルクパン ★豆腐のミートグラタン ★ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 ピザチーズ 鶏もも肉	ミルクパン 米ぬか油 ABCマカロニ (卵なし)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ にんじん キャベツ スイートコーン 青ピーマン	708	18.9	39.5	2.6			
16	金	○	★上海焼きそば ★豆腐と卵のスープ ★おかしな目玉焼き(カルピス)	豚もも肉 むきえび いか 牛乳 鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏卵、全卵 てんくさ	中華めん 米ぬか油 ごま油 でん粉 上白糖 乳酸菌飲料	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ たまねぎ 乾しいたけ もも (缶詰)	622	19.5	25.8	2.4			
19	月	○	★ごはん ★てりやきハンバーグ ★けんちん汁 ★わらドレッシング*リサ*	牛乳 豚ひき肉 黄だいず 削り節 豚もも肉 木綿豆腐	精白米 でん粉 上白糖 米ぬか油 さといも	たまねぎ にんじん 乾しいたけ ごぼう だいこん 根深ねぎ キャベツ こまつな スイートコーン	646	16.3	28.0	2.0			
20	火	○	★ごはん ★魚のかりんとう揚げ ★呉汁 ★野菜ソテー	牛乳 めかじき 黄だいず 削り節 米みそ	精白米 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま 有塩バター	しょうが だいこん にんじん はくさい こまつな 根深ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう スイートコーン	690	17.5	30.7	2.0			
21	水	○	★麦ご飯 ★麻婆豆腐丼 ★中華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 黄だいず 米みそ 木綿豆腐 鶏もも肉 鶏卵、全卵	精白米 おおむぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 じゃがいも	しょうが しいたけ にんじん たけのこ にんにく いら ねぎ たまねぎ クリームコーン スイートコーン こまつな	685	16.6	29.2	2.5			
22	木	○	★ココアパン ★ツナのチーズローフ ★ほうれん草とコーンのチャウダー	牛乳 まぐろ缶詰 鶏卵、全卵 プロセスチーズ 鶏もも肉	ココアパン 米ぬか油 パン粉 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	たまねぎ にんじん にんにく にんじん ほうれんそう スイートコーン ぶなしめじ	670	18.7	37.3	2.5			
23	金	○	★麦ご飯 ★鯖のみそ煮 ★のっぺい汁 ★キャベツサラダ	牛乳 さば 米みそ 削り節 絹ごし豆腐 油揚げ	精白米 おおむぎ 三温糖 さといも こんにゃく でん粉 米ぬか油 上白糖	しょうが 根深ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ	651	17.6	28.3	2.4			
26	月	○	★ごはん ★キーマカレー ★じゃこサラダ	牛乳 豚ひき肉 黄だいず ちりめんじゃこ	精白米 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 ごま ごま油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト加工品 キャベツ ほうれんそう	662	14.6	32.8	1.9			
27	火	○	★ごはん ★さんまの筒煮 ★さつまいものみそ汁 ★和風まめサラダ	牛乳 さんま こんぶ 削り節 油揚げ 米みそ 黄だいず	精白米 上白糖 さつまいも 米ぬか油 三温糖	しょうが たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ にんじん えだまめ スイートコーン	708	16.1	32.8	2.5			
28	水	○	★ごはん ★豚肉のBBQ炒め ★じゃがいものスープ ★カリカリベーコンサラダ	牛乳 豚もも肉 鶏もも肉 ベーコン	精白米 米ぬか油 マヨネーズ (エッグフリー) 上白糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく ぶなしめじ こまつな キャベツ きゅうり スイートコーン	656	17.3	31.0	2.0			
29	木	○	★ごはん ★魚のピリ辛焼き・さば ★白いんげん豆のポレシチ ★カラフルサラダ	牛乳 さば 米みそ 豚肉肩ロース いんげんまめ	精白米 上白糖 ごま油 米ぬか油 じゃがいも	にんにく 根深ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ トマト缶詰 ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン	726	17.0	29.4	2.2			
30	金	○	★丸パン ★チキンソテートマトソースがけ ★かぼちゃのシチュー ★きのこサラダ	牛乳 鶏もも肉 クリーム 黄だいず	丸パン オリーブ油 三温糖 米ぬか油 薄力粉 有塩バター ごま油 上白糖	しょうが にんにく たまねぎ トマト缶詰 パセリ にんじん マッシュルーム かぼちゃ ぼんしめじ えのきたけ こまつな もやし	647	18.6	38.8	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	663	16.8	30.3	2.2	364	107	2.7	344	0.43	0.57	39	5.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上