

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 (%)	塩分 (g)
6	木	○	麻婆やきそば ごまドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 だいず みそ 豆腐		中華めん米ぬか油上白糖 ごま油 でん粉 ごま		生姜 しいたけ 人参 たけのこ にんにく にら ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	615	17.4	29.1	2.5	
7	金	○	豚高菜ご飯 豆腐のみそ汁 青のりポテトビーンズ	牛乳 豚肉 だいず 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ あおのり		こめ むぎ こんにやく じゃがいも 薄力粉 米ぬか油		たかな漬 人参 大根 ねぎ	660	16.4	31.6	2.6	
10	月	○	チリビーンズライス キャロットソースサラダ	牛乳 豚肉 だいず		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶/ビューレ マッシュルーム キャベツ もやし こまつな コーン	607	15.5	27.6	1.9	
11	火	○	ココアパン キャベツチャウダー コーンサラダ	牛乳		ココアパン 米ぬか油 薄力粉 じゃがいも バター 薄力粉 上白糖		にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン 人参 きゅうり こまつな	651	12.7	29.7	2.5	
12	水	○	豚肉のブルコギ丼 春雨スープ もやしのりナムル	牛乳 豚肉 のり		こめ むぎ 上白糖 ごま油 ごま はるさめ		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ にら もやし ほうれん草 きゅうり 白菜 こまつな	592	15.3	23.4	2.0	
13	木	○	麦ご飯 魚の和風ハンバーグ じゃがいものみそ汁 ファイバーサラダ	牛乳 豚肉 あじ みそ ひじき ハム		こめ むぎ パン粉 でん粉 上白糖 米ぬか油 じゃがいも ごま油		生姜 玉ねぎ 大根 人参 ねぎ こまつな 切り干し大根	604	17.1	25.8	2.3	
14	金	○	ごはん 照り焼きマヨチキン 具だくさん味噌汁 グリーンサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 削り節 豆腐 油揚げ みそ		こめ 米ぬか油 上白糖 マヨネーズ (エッグフリー)		アスパラガス 玉ねぎ コーン 大根 人参 こまつな キャベツ きゅうり ブロッコリー	644	16.5	28.8	2.5	
17	月	○	わかめごはん 鶏肉のレモン煮 すまし汁 野菜のごま酢和え	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 削り節		こめ むぎ ごま 米ぬか油 でん粉 上白糖 おふ		生姜 人参 大根 しいたけ レモン果汁 ねぎ キャベツ もやし こまつな	670	15.6	34.3	2.6	
18	火	○	きつねうどん きんぴらごぼう アセロラゼリー	牛乳 油揚げ 削り節 鶏肉 粉寒天		うどん 上白糖 アセロラ飲料 ごま油 こんにやく 三温糖		人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こまつな ごぼう さやいんげん	584	18.3	29.4	2.2	
19	水	★	鶏飯 さばのピリ辛焼き 土佐和え	牛乳 鶏肉 たまご さば みそ じゃこ		こめ 上白糖 ごま油 ごま		さやいんげん 人参 しいたけ 生姜 レモン果汁 ねぎ にんにく キャベツ もやし こまつな	624	23.1	29.1	2.6	
20	木	○	ポークストロガノフ ビーンズフレンチサラダ	牛乳 豚肉 だいず レンズまめ クリーム		こめ 米ぬか油 ざらめ糖 薄力粉 上白糖		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 きゅうり こまつな キャベツ	677	14.6	30.7	1.8	
21	金	○	梅ちりごはん ぶりの照り焼き けんちん汁 じゃこサラダ	牛乳 じゃこ ぶり 豚肉 豆腐 削り節		こめむぎ上白糖米ぬか油 さといも ごま ごま油		梅干し ごぼう 人参 大根 ねぎ キャベツ ほうれん草	639	19.1	31.0	2.7	
24	月	○	チャーハン トックスープ パンサンスー	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 ハム		こめ 米ぬか油 トック ごま油 はるさめ 上白糖 ごま		生姜 ねぎ たけのこ チンゲンサイ 人参 グリンピース しいたけ 大根 白菜 もやし こまつな きゅうり	662	15.5	28.4	2.1	
25	火	○	ごはん タンドリーフィッシュ ポテトチキンスープ わかめサラダ	牛乳 ホキ ヨーグルト 鶏肉 わかめ		こめ 米ぬか油 じゃがいも マカロニ (卵なし) 上白糖		にんにく 人参 玉ねぎ コーン こまつな キャベツ きゅうり	563	17.9	20.8	1.9	
26	水	○	ピピンパ風ごはん 豆腐とコーンの中華スープ パナナ	牛乳 豚肉 豆腐		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま じゃがいも		にんにく 生姜 人参 大根 ほうれん草 コーン ねぎ こまつな パナナ	602	14.8	26.2	2.1	
27	木	○	ガーリックフランス 白いんげんポルシ チ カリカリポテトサラダ	牛乳 豚肉 いんげんまめ しらす		ソフトフランスパン マーガリン 米ぬか油 じゃがいも ごま ごま油 上白糖		にんにく パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 こまつな	634	16.5	32.4	2.8	
28	金	○	麦ご飯 のりの佃煮 肉じゃが キャベツのおかか和え	牛乳 のり 削り節 豚肉		こめ むぎ 上白糖 じゃがいも 米ぬか油 こんにやく ごま		生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース こまつな もやし	590	15.6	20.0	1.9	
31	月	○	麦ご飯 魚のかりんとう揚げ なすのみそ汁 きのごサラダ	牛乳 めかじき だいず 削り節 豆腐 みそ		こめ むぎ 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま ごま油		生姜 なす 玉ねぎ しめじ えのき こまつな 人参 もやし	652	18.0	27.3	2.5	

※ 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18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	626	16.6	28.2	2.3	350	100	2.6	302	0.42	0.53	34	5.1
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

★
19日：鹿児島料理（鶏飯）