

| 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
| 11 | 火 | ○  | ごはん 松風焼き<br>七草風雑煮 うまみキャベツ     | 牛乳 豚肉 鶏肉 塩昆布<br>黄だいず みそ 削り節 | こめ パン粉 ごま 上白糖<br>白玉団子 ごま油               | 人参 ねぎ しいたけ キャベツ<br>かぶ 小松菜 大根 みつば                             | 609             | 18.9         | 29.9      | 2.5       |
| 12 | 水 | ○  | ミルクパン<br>シェパードパイ 野菜スープ        | 牛乳 豚肉 チーズ                   | ミルクパン じゃがいも<br>バター 米ぬか油                 | にんにく 人参 玉ねぎ 小松菜<br>トマトビュレ コーン缶 キャベツ                          | 634             | 16.7         | 31.8      | 2.7       |
| 13 | 木 | ○  | ごはん ぶりのねぎ塩焼き<br>けんちん汁 みそドレサラダ | 牛乳 ぶり みそ じゃこ<br>削り節 豚肉 豆腐   | こめ 上白糖 ごま ごま油<br>米ぬか油 里芋                | 生姜 にんにく ねぎ ごぼう<br>人参 大根 キャベツ 小松菜 きゅうり                        | 587             | 20.2         | 31.0      | 2.1       |
| 14 | 金 | ○  | カレーうどん 野菜かき揚げ<br>切干大根のはりはり和え  | 牛乳 削り節 豚肉 じゃこ ハム            | うどん 米ぬか油 上白糖 ごま<br>片栗粉 薄力粉 さつまいも ごま油    | 玉ねぎ 人参 小松菜 しいたけ<br>ねぎ チンゲンサイ かぼちゃ<br>切干大根 きゅうり               | 642             | 18.1         | 24.1      | 2.8       |
| 18 | 火 | ○  | 焼きとりごはん なすのみそ汁<br>土佐和え 桃のゼリー  | 牛乳 鶏肉 削り節 豆腐<br>油揚げ じゃこ アガー | こめ むぎ ざらめ糖 水あめ 米ぬか油<br>上白糖 ももジュース       | 生姜 ねぎ なす 小松菜<br>玉ねぎ キャベツ もやし                                 | 626             | 17.3         | 31.1      | 2.4       |
| 19 | 水 | ○  | ごはん 石狩豆乳汁<br>バリバリサラダ          | 牛乳 鮭 豆腐 豆乳 みそ じゃこ           | こめ じゃがいも ワンタン ごま<br>米ぬか油 ごま油 上白糖        | 人参 玉ねぎ 小松菜 白菜<br>ねぎ キャベツ きゅうり                                | 627             | 18.0         | 26.1      | 1.3       |
| 20 | 木 | ○  | 中華丼<br>とうもろこしのスープ             | 牛乳 豚肉 鶏肉 生揚げ                | こめ むぎ 米ぬか油 ごま油<br>上白糖 片栗粉 じゃがいも         | にんにく 人参 たけのこ しいたけ<br>玉ねぎ 白菜 ほうれん草 小松菜 パセリ<br>コーン缶 (ホール/クリーム) | 612             | 16.7         | 24.9      | 2.5       |
| 21 | 金 | ○  | 鯛めし 野菜メンチカツ<br>沢煮椀 白菜の梅ごま和え   | 牛乳 まだい 生揚げ 鶏肉 豚肉 削り節        | こめ ごま パン粉 薄力粉                           | 玉ねぎ 人参 切干大根 もやし 白菜<br>しいたけ キャベツ ごぼう<br>みつば 練り梅               | 648             | 18.7         | 30.7      | 2.6       |
| 24 | 月 | ○  | 麻婆豆腐丼<br>スーラータン               | 牛乳 豚肉 黄だいず<br>みそ 豆腐 鶏肉 生揚げ  | こめ むぎ 米ぬか油<br>上白糖 ごま油 片栗粉               | 生姜 しいたけ 人参 たけのこ<br>にんにく たら ねぎ 白菜                             | 608             | 18.8         | 34.5      | 2.5       |
| 25 | 火 | ○  | あなご飯 みぞれ汁<br>キャベツシュウマイ        | 牛乳 あなご たまご<br>のり 削り節 豆腐 豚肉  | こめ むぎ ごま 片栗粉<br>しゅうまいの皮                 | 大根 人参 小松菜<br>ねぎ キャベツ 玉ねぎ しいたけ                                | 585             | 17.7         | 28.0      | 2.0       |
| 26 | 水 | ○  | メープルシュガートースト<br>ボルシチ コーンサラダ   | 牛乳 豚肉<br>いんげんまめ             | 食パン マーガリン<br>メープルシロップ 上白糖<br>米ぬか油 じゃがいも | にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>トマト缶 ごまつな コーン缶                           | 615             | 15.7         | 33.7      | 2.3       |
| 27 | 木 | ○  | ごはん ごまじゃこふりかけ<br>肉豆腐 もやしのりナムル | 牛乳 じゃこのり 豚肉 豆腐              | こめ 上白糖 ごま 米ぬか油<br>しらたき ごま油              | 人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ<br>もやし きゅうり にんにく                            | 611             | 20.0         | 29.6      | 2.6       |
| 28 | 金 | ○  | みそラーメン きのごサラダ<br>おかしな目玉焼き     | 牛乳 みそ 豚肉 寒天                 | 中華めん ごま油 米ぬか油<br>上白糖 乳酸菌飲料              | にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ<br>コーン缶 小松菜 しめじ えのきたけ<br>もやし 人参 黄桃缶           | 591             | 15.7         | 25.3      | 2.5       |
| 31 | 月 | ○  | ごはん ホキの照り焼き<br>きりたんぼ汁 ごま和え    | 牛乳 ホキ 鶏肉 じゃこ                | こめ 上白糖 米ぬか油<br>きりたんぼ すりごま               | 人参 ごぼう ねぎ 小松菜<br>ほうれん草 もやし 人参                                | 603             | 19.4         | 25.2      | 2.4       |

※ 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14回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(ugRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 614             | 18.0             | 29.0             | 2.4          | 387           | 105            | 2.9       | 247              | 0.32           | 0.40           | 14            | 6.4         |
| 基準値 | 650             | エネルギーの<br>13~20% | エネルギーの<br>20~30% | 2未満          | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 25            | 4.5以上       |