

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)
1	木	○	ジャージャー麺 小松菜のお浸し	牛乳 豚肉 黄だいず みそ ちくわ		ごま油 蒸し中華めん 米ぬか油 ごま 上白糖 でん粉		にんにく 生姜 人参 ねぎ しいたけ キャベツ たけのこ きゅうり もやし 小松菜		571	18.8	33.9	2.5
2	金	○	ごはん さばのごまみそ焼き じゃがいものみそ汁 糸寒天サラダ	牛乳 さば みそ 糸寒天		こめ 上白糖 ごま 米ぬか油 じゃがいも		人参 たまねぎ ねぎ 小松菜 きゅうり もやし		548	17.7	30.7	2.4
5	月	○	中華おこわ 大根とわかめのみそ汁 じゃこサラダ	牛乳 焼豚 黄だいず 削り節 わかめ 油揚げ みそ じゃこ		こめ もち米 ごま油 ごま 米ぬか油 上白糖		人参 たけのこ しいたけ ほうれん草 グリーンピース だいこん ねぎ キャベツ		572	19.1	31.3	2.7
6	火	○	ごはん のりの佃煮 肉豆腐 野菜のぼん酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 のり		こめ 米ぬか油 しらたき 上白糖 ごま		人参 玉ねぎ さやいんげん ねぎ きゅうり もやし 生姜 ゆず		574	17.5	27.3	2.1
7	水	○	ハヤシライス キャベツのおかか和え	牛乳 豚肉 豆乳		こめ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 中ざら糖 上新粉 ごま		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 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 小松菜 もやし		595	14.2	27.4	2.1
8	木	○	豆わかめごはん 鮭のちやんちやん焼き すまし汁 お月見団子	牛乳 黄だいず わかめ しろさけ みそ 削り節 豆腐		こめ むぎ バター 上白糖 ごま でん粉 焼きふ 白玉団子		キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 小松菜 みつば ねぎ 生姜		653	19.8	24.1	2.0
9	金	○	麦ご飯 菊花蒸し けんちん汁 わかめサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 豚肉 わかめ		こめ むぎ でん粉 ごま油 もち米 米ぬか油 里芋 上白糖		切り干し大根 玉ねぎ しいたけ ねぎ 生姜 グリーンピース ごぼう 人参 大根 キャベツ きゅうり 小松菜 コーン缶		602	16.8	26.9	2.0
12	月	○	ごはん ホキの紅葉焼き 田舎汁 豆のサラダ	牛乳 ホキ 鶏肉 削り節 豆腐 青だいず 黄だいず		こめ マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 里芋 こんにやく 上白糖		玉ねぎ 人参 ごぼう コーン缶 大根 ねぎ キャベツ きゅうり		559	21.3	27.5	2.3
13	火	○	ごはん いわしの生姜煮 豆腐のみそ汁 ごま和え	牛乳 昆布 いわし 削り節 豆腐 わかめ 油揚げ みそ		こめ 上白糖 じゃがいも ごま		生姜 大根 ねぎ ほうれん草 もやし 人参		590	20.2	29.1	2.6
14	水	○	ごはん 揚げ出し豆腐 豚汁 キャロットソースサラダ	牛乳 豆腐 削り節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		こめ でん粉 上白糖 米ぬか油 じゃがいも こんにやく		大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 コーン缶		618	20.5	29.9	2.3
15	木	○	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず チーズ		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 上白糖		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶/ピューレ キャベツ きゅうり 小松菜 コーン缶		600	17.6	29.3	2.5
16	金	○	フレンチトースト コールスローサラダ いんげん豆のトマトスープ	牛乳 たまご 豚肉 いんげん まめ		食パン バター 上白糖 米ぬか油 じゃがいも		玉ねぎ にんにく 人参 キャベツ きゅうり トマト缶 コーン缶		580	17.7	32.9	2.2
20	火	○	ごはん 秋鮭の西京焼き なめこのみそ汁 グリーンサラダ	牛乳 秋鮭 みそ 削り節 豆腐		こめ 上白糖 米ぬか油		なめこ ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり ブロッコリー たまねぎ		523	22.5	24.3	2.2
21	水	○	ごはん てりやきハンバーグ さつまいものみそ汁 切干大根のはりはり和え	牛乳 豚肉 黄だいず 削り節 油揚げ みそ ハム		こめ でん粉 でん粉 上白糖 さつまいも ごま ごま油		玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 大根 ねぎ 切り干し大根 小松菜		611	17.4	27.5	2.5
22	木	○	ごはん 魚のかりんとう揚げ 豆腐とわかめのスープ うまみキャベツ	牛乳 めかじき 黄だいず わかめ 豆腐 塩昆布		こめ 米ぬか油 でん粉 薄力粉 上白糖 ごま ごま油		生姜 大根 人参 キャベツ 小松菜 人参		611	17.2	32.4	2.1
26	月	○	中華丼 とうもろこしのスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉		こめ むぎ 米ぬか油 ごま油 上白糖 でん粉 じゃがいも		にんにく 人参 たけのこ しいたけ パセリ 玉ねぎ 白菜 テンゲンサイ コーン缶		601	16.7	26.5	2.5
27	火	○	ごはん ししゃものかば焼き みぞれ汁 白菜の梅ごま和え	牛乳 ししゃも 削り節 豆腐		こめ 米ぬか油 でん粉 上白糖 ごま		大根 人参 小松菜 ねぎ もやし 白菜 ねり梅		599	20.0	26.9	3.4
28	水	○	豚肉のプルコギ丼 春雨スープ	牛乳 豚肉 鶏肉		こめ むぎ 上白糖 ごま油 はるさめ		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ なら 白菜 もやし 小松菜		545	17.6	26.6	1.8
29	木	○	キンパ風ごはん スーラータン チョレギサラダ	牛乳 豚肉 じゃこ 鶏肉 生揚げ のり		こめ むぎ ごま油 ごま 上白糖 米ぬか油 三温糖		たくあん 人参 にんにく ねぎ 玉ねぎ 生姜 たけのこ 白菜 大根 きゅうり		543	16.0	32.3	2.3
30	金	○	セサミトースト じゃがいものポタージュ きのごサラダ	牛乳 じゃこ		食パン マーガリン ごま 上白糖 米ぬか油 じゃがいも ごま油		にんにく 生姜 玉ねぎ パセリ しめじ えのき 人参 小松菜 もやし		538	14.3	38.6	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	582	18.2	29.2	2.4	360	105	2.6	233	0.29	0.39	13	6.3

大根	千葉	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	徳島	キャベツ	神奈川/練馬	白菜	茨城	にんにく	青森
じゃがいも	千葉	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道/佐賀	生姜	長崎
ブロッコリー	愛知	ごぼう	群馬	ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉
ほうれん草	埼玉	みつば	千葉	赤/黄ピーマン	茨城	里芋	富崎
すいか	新潟						

7月使用食材のおもな産地