

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	体を動かす熱や力になる	体を調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂質(%)	食物繊維(g)		
1 水	ごはん 麦ごはん スキヤキコロッケ じゃこサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら ら こんにやく さとう こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし みずな こまつな はくさい	676	13.8	31.8	2.8			
2 木	ごはん 生揚げの吹き寄せ わかめのみそドレサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ	こめ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん もやし きゅうり	577	15.0	31.8	2.3			
3 金	文化の日										
6 月	ごはん 酢鶏 広島スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら ざらめ さとう いちごジャム ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ビーマン もやし はくさい チンゲンサイ	636	13.7	31.6	2.4			
7 火	五穀かみかみごはん お魚ハンバーグ 切り昆布サラダ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし すり身 とりひきにく とうふ みそ きざみこんぶ あぶらあげ	こめ もちこめ くらまい あかまい きび かたくりこ さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく さといも	しょうが たまねぎ キャベツ だいご ん きゅうり ごぼう にんじん	591	16.3	26.8	2.7			
8 水	ハヤシライス カリカリポテトサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがい も バター こむぎこ ざらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ほうれんそう	654	10.3	34.7	1.8			
9 木	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 野菜とコーンのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ とりにく	くろごとうパン こめあぶら マカロニ こめこ	にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマトペースト キャベツ コーン こまつな	616	18.7	33.8	3.1			
10 金	ごはん のりの佃煮 肉じゃが きゃべつのあっさり和え	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも しろごま	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ こまつな	566	17.2	22.6	1.9			
13 月	ごはん 魚の紅葉焼き 油揚げと野菜のごま酢和え 豚汁	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ マヨネーズ(エッグフリー)※ さとう しろすりごま こめあぶら じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん はくさい きゅう り こまつな ごぼう ねぎ しめじ	554	18.8	31.2	2.1			
14 火	こぎつねすし 三平汁 青菜のおろしあえ 夕焼けゼリー	あぶらあげ ぎゅうにゅう たら とう ふ アガー	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん しょうが だいこん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり みかんジュース	560	16.4	24.6	2.1			
15 水	練馬キャベツの回鍋肉 トックスープ	ぶたにく みそ だいず ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ トック ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ キャベ ツ ビーマン しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ	567	17.3	26.0	2.5			
16 木	ツナとコーンのピラフ ポパイキッシュ パイザヌススープ	まぐろかん ぎゅうにゅう とりひきに く チーズ たまご なまクリーム ベーコ ン いんげんまめ	こめ おおむぎ こめあぶら パター ン	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ ほうれんそう マッシュルーム だいこん かぶ かぶ(は)	629	15.1	39.9	2.4			
17 金	まいたけごはん 焼きししゃも はりはり漬け だんご汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも きざみこんぶ とうふ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しらたまご こむぎこ	にんじん まいたけ きりぼしだいこん きゅうり だいこん ほししいたけ こまつな	595	17.5	29.5	2.9			
20 月	きのこのクリームライス 野菜のガーリックソテー おかしな白玉焼き	とりにく えび ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ ウィナー かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ バター カルピス	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん マッシュルーム しめじ エリンギ パセリ キャベツ こまつな コーン ももかん	637	14.3	28.8	1.8			
21 火	ほうとう風うどん ちくわの磯辺揚げ ピリからもやし	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん こめあぶら こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな もやし きゅうり	632	18.3	35.2	3.4			
22 水	タッカルビ丼 チョレギサラダ 野菜とわかめのスープ	とりにく みそ ぎゅうにゅう のり ぶたにく とうふ わかめ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん キャベツ だいこん きゅうり ほうれんそう みずな ねぎ	604	16.2	31.4	2.8			
23 木	勤労感謝の日										
24 金	高野豆腐のそぼろ丼 野菜のごまあえ 真だくさんみそ汁	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう みそ あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん ほししいた け さやいんげん キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん	580	17.1	28.7	2.6			
25 土	スパゲティミートビーンズソース コーンサラダ フルーツポンチ	ぶたひきにく だいずたまご チーズ ぎゅうにゅう かんてん	スパゲティ こめあぶら 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 トマトジュース キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン みかんかん りんごかん	625	16.1	27.5	2.8			
27 月	展覧会振替休業日										
28 火	セサミトースト カレードレッシングサラダ 鶏肉のポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ウィナー	しょくパン しろすりごま しろごま マーガリン グラニューとう こめあぶ ら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	544	14.8	46.0	2.2			
29 水	ごはん 魚と野菜の五色和え ほうれん草と卵のスープ	ぎゅうにゅう メルルーサ だいず たまご	こめ あぶら かたくりこ さつまいも さとう しろごま ごまあぶら	しょうが にんじん さやいんげん はくさい もやし ほうれんそう しめじ	579	18.2	25.3	1.9			
30 木	蕎麦ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 中華ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ えび	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ たまね ぎ にんじん はくさい ほししいたけ グリーンピース もやし きゅうり	559	18.5	27.5	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20回

※ 13日に使用しているマヨネーズは卵不使用のものです。

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	599	16.1	30.8	2.4	351	93	2.2	246	0.26	0.43	15	5.9
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