



実施日	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	体を調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)			
7 火	中華おこわ 牛乳 ワンタンスープ 大学芋	豚肉 えび 牛乳	もち米 米 米油 ごま油 ウェーブワンタン さつま芋 砂糖 みずあめ ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ コーン さやいんげん にんにく 生姜 白菜 ねぎ もやし	647	12.9			
8 水	ハヤシライス 牛乳 バジルサラダ	豚肉 生クリーム 牛乳	米 麦 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ オリーブ油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリンピース キャベツ コーン アスパラガス	689	12.0			
9 木	藤ごはん 牛乳 鮭の照り焼き 野菜のごま酢和え かき玉汁	黒大豆 牛乳 鮭 とり肉 豆腐 卵	米 もち米 砂糖 でん粉 米油 ごま	梅干し さやえんどう キャベツ にんじん もやし たまねぎ 小松菜	607	20.1			
10 金	千草うどん 牛乳 真珠団子	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ 牛乳 豆腐 卵	うどん もち米 でん粉	干しいたけ にんじん 大根 白菜 小松菜 生姜 ねぎ	585	18.7			
13 月	ごはん 牛乳 かつおの香味焼き 小松菜のお浸し 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 かつお かつお節 油揚げ みそ	米 砂糖 ごま油 ごま ジャガ芋	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 大根	572	20.6			
14 火	家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル 美生柑	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく もやし 小松菜 みしょうかん	630	16.3			
15 水	パプリカライスのホワイトソースかけ 牛乳 コールスローサラダ	とり肉 牛乳 生クリーム チーズ	米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	675	12.1			
16 木	大豆入りひじきごはん 牛乳 焼きししゃも 春キャベツの即席漬 じゃが芋のみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ 大豆 牛乳 ししゃも みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャガ芋	にんじん キャベツ 生姜 たまねぎ ねぎ 小松菜	610	19.2			
17 金	ツナトースト 牛乳 フレンチドレッシングサラダ 卵入りトマトスープ	まぐろ缶 牛乳 とり肉 卵	食パン マヨネーズ 砂糖 米油 ジャガ芋 でん粉	たまねぎ パセリ レモン キャベツ にんじん きゅうり コーン トマト ピーマン	614	15.7			
20 月	キャロットごはん 牛乳 さばのおろしソースかけ 実だくさんみそ汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	579	16.5			
21 火	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン 大豆入りトマトスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム チーズ とり肉 大豆	黒砂糖パン 米油 ジャガ芋 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ トマトピューレ	605	13.7			
22 水	高野豆腐と鶏肉の卵とじ丼 牛乳 野菜のあっさり和え	とり肉 高野豆腐 卵 牛乳 かつお節	米 麦 したらき 砂糖 でん粉 ごま	にんじん たけのこ たまねぎ グリンピース キャベツ もやし 小松菜	579	16.6			
23 木	チャーハン 牛乳 いか団子スープ 杏仁かん	焼き豚 なたと 卵 牛乳 いか 寒天	米 麦 米油 でん粉 ごま油 砂糖	ねぎ グリンピース 生姜 にんにく にんじん 白菜 みかん缶	579	16.3			
24 金	ごはん 牛乳 野沢菜のふりかけ 三州煮 カリポリ漬	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 ごま 米油 ジャガ芋 こんにゃく	野沢菜 生姜 にんじん 干しいたけ たまねぎ さやいんげん 大根 きゅうり	607	15.6			
27 月	ミルクパン 牛乳 春キャベツのハンバーグ 粉ふき芋 ジュリエンスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	ミルクパン 米油 パン粉 バター ジャガ芋	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ セロリー ピーマン	624	16.8			
28 火	ごはん 牛乳 さんまのにんにくみそ煮 白菜の浅漬け うすくず汁	牛乳 さんま みそ とり肉 かまぼこ わかめ 豆腐	米 砂糖 でん粉	生姜 ねぎ にんにく 白菜 かぶ(根) かぶ(葉) にんじん えのきたけ 小松菜	645	15.9			
29 水	大豆入りカレーピラフ 牛乳 ふわふわ卵スープ 甘夏みかん	とり肉 大豆 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 米油 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン グリンピース 小松菜 甘夏みかん	593	15.0			
30 木	ホイコーロー丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ごま油 米油 砂糖 でん粉 春雨	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ ピーマン もやし きゅうり	615	14.6			
31 金	ごはん 牛乳 チキン勝つ 野菜のおかか和え わかめと油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 かつお節 油揚げ わかめ みそ	米 油 小麦粉 パン粉	キャベツ 小松菜 にんじん 大根 ねぎ	677	15.1			

※ 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19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	617	15.9	29.7	2.7	344	87	2.1	251	0.38	0.52	34	4.2
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	20	5以上