



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		体の調子を整える		1食あたり (kcal)	エネルギー (%)
2月	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 巨峰	とり肉 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 コーン グリンピース 小松菜 ぶどう		568	14.3
3火	ココア揚げパン 牛乳 カラフルポテト ABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン とり肉		ねじりパン グラニュー糖 バター じゃが芋 米油 マカロニ		にんじん グリンピース コーン たまねぎ キャベツ ピーマン		593	12.5
4水	ごはん 牛乳 とり肉の生姜焼き 変わり煮びたし じゃが芋とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 豆腐 みそ		米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋		生姜 干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ ねぎ		621	16.8
5木	☆6年連合水泳記録会 ごぼう入りドライカレー 牛乳 フレンチドレッシングサラダ	豚肉 牛乳		米 麦 バター 米油 小麦粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		637	12.6
6金	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳		米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ にら もやし きゅうり		630	15.7
9月	☆重陽の節句献立 ごはん 牛乳 菊花シューマイ 華風きゅうり かぼちゃのみそ汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 みそ		米 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖		たまねぎ 干しいたけ 生姜 コーン きゅうり しめじ かぼちゃ ねぎ		648	14.4
10火	ごはん 牛乳 鮭のごまみそ焼き 野菜のピリ辛和え のっぺい汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 豆腐		米 砂糖 ごま油 ごま 米油 こんにゃく じゃが芋 でん粉		生姜 ねぎ 大根 きゅうり にんじん 小松菜		573	19.1
11水	親子丼 牛乳 糸寒天のサラダ	とり肉 かまぼこ 卵 牛乳 寒天		米 麦 砂糖 でん粉 米油 ごま油		にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり えのきたけ		597	15.7
12木	☆5年移動教室① ねぎチャーハン 牛乳 春巻き わかめスープ	豚肉 卵 牛乳 わかめ		米 麦 ごま油 米油 春巻きの皮 でん粉 春雨 小麦粉		にんじん 干しいたけ ねぎ グリンピース にんにく 生姜 たけのこ キャベツ たまねぎ もやし		645	14.3
13金	☆5年移動教室② 十五夜献立 秋の香りごはん 牛乳 沢煮椀 月見団子	とり肉 油揚げ 牛乳 豆腐 きな粉		米 麦 さつまいも 米油 白玉粉 黒砂糖 砂糖		にんじん しめじ 干しいたけ 大根 ねぎ えのきたけ 小松菜		619	13.8
17火	黒砂糖パン 牛乳 お豆のキッシュ カントリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン 大豆 レンズ豆 生クリーム 卵 チーズ とり肉		黒砂糖パン 米油 砂糖		たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ 大根 きゅうり レモン にんにく 生姜 コーン 小松菜		607	16.5
18水	☆タイ料理献立 ガバオライス 牛乳 春雨スープ 梨	豚肉 牛乳 ベーコン ハム 豆腐		米 麦 ごま油 小麦粉 砂糖 でん粉 春雨		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン バジル キャベツ ねぎ なし		655	14.5
19木	ごはん 牛乳 さばの香味焼き 金時豆の煮豆 即席漬け 大根と油揚げのみそ汁	牛乳 さば 金時豆 油揚げ みそ		米 砂糖 ごま じゃが芋		生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ		632	16.0
20金	ミルクパン 牛乳 なすのグラタン もやしのごまサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 レンズ豆 生クリーム チーズ ベーコン		ミルクパン 米油 マカロニ バター 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま		にんにく たまねぎ なす トマトピューレ トマトジュース パセリ もやし にんじん きゅうり キャベツ コーン 小松菜		649	14.9
24火	萩ごはん 牛乳 焼きししゃも かぼちゃの甘煮 田舎汁	ささげ 牛乳 ししゃも とり肉		米 もち米 砂糖 米油 じゃが芋 こんにゃく		枝豆 かぼちゃ ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜		626	17.6
25水	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 野菜のごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ 豆腐 みそ		米 砂糖 ごま じゃが芋		もやし にんじん 小松菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ		645	15.8
26木	ごはん 牛乳 小魚のふりかけ 塩ナムル 肉じゃが	牛乳 刻み昆布 ちりめんじゃこ かつお節 豚肉		米 砂糖 ごま ごま油 米油 じゃが芋 しらたき		もやし にんじん 小松菜 たまねぎ さやいんげん		619	15.0
27金	五目あんかけ焼きそば 牛乳 フルーツヨーグルト	豚肉 えび いか 牛乳 ヨーグルト		中華めん 米油 砂糖 でん粉 ごま油 グラニュー糖		にんにく 生姜 にんじん たけのこ もやし たまねぎ 干しいたけ 白菜 みかん缶 チンゲンサイ 桃缶 バインアップル缶		624	17.6
30月	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き わかめときゅうりの酢の物 野菜のみそ汁	牛乳 いわし わかめ みそ		米 米油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま じゃが芋		きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ		626	14.6

※ 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	622	15.3	28.5	2.7	339	92	2.2	257	0.37	0.53	29	4.4
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