



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		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)
1 火	パンパン 牛乳 シェパードパイ レタスとベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉		パンパン ジャガ芋 バター 米油		にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ しめじ レタス 小松菜		622	15.9
2 水	チリビーンズライス 牛乳 ごぼうチップサラダ	豚肉 大豆 牛乳		米 麦 米油 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり ごぼう		639	13.6
3 木	チャーハン 牛乳 春雨スープ メロン	焼き豚 なると 卵 牛乳 ベーコン 鶏肉 豆腐		米 麦 米油 でん粉 春雨 ごま油		ねぎ グリンピース キャベツ にんじん メロン		580	14.6
4 金	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 ごま油 米油 こんにゃく ジャガ芋 でん粉		生姜 ねぎ 大根 きゅうり にんじん 小松菜		573	19.1
7 月	コーンピラフ 牛乳 タンドリーチキン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン		米 麦 バター 米油 ジャガ芋		たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 にんにく セロリー キャベツ ピーマン		587	15.1
8 火	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
9 水	親子丼 牛乳 糸寒天のサラダ	鶏肉 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
10 木	ミルクパン 牛乳 なすのグラタン キャベツとコーンのスープ 巨峰	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		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 にんじん キャベツ コーン 小松菜 ぶどう		636	14.3
11 金	鶏ごぼうご飯 牛乳 モウカサメのねぎソースかけ 吉野汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 さめ かまぼこ		米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油 でん粉 こんにゃく 焼きふ		ごぼう にんじん 干しいたけ 生姜 ねぎ 大根 小松菜		578	21.7
14 月	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 ジャガ芋 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
15 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 鶏肉		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
16 水	ピビンバ 牛乳 中華スープ	豚肉 油揚げ 牛乳 豆腐		米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 でん粉		にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし 小松菜 干しいたけ チンゲンサイ		616	15.7
17 木	ごはん 牛乳 さわらのごまピリ辛焼き 変わり煮びたし ジャガ芋とわかめのみそ汁	牛乳 さわら 油揚げ わかめ 豆腐 みそ		米 砂糖 ごま こんにゃく ジャガ芋		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ ねぎ		595	17.3
18 金	メキシカンライス 牛乳 ふわふわ卵スープ 梨	鶏肉 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 なし		570	14.2
23 水	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 子持ちししゃも 鶏肉		米 もち米 砂糖 米油 ジャガ芋 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
24 木	ごはん 牛乳 鶏肉のパンパンソース 野菜のからし和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 みそ		米 ごま油 砂糖 ごま		生姜 にんにく ねぎ 小松菜 にんじん もやし えのきたけ		591	16.8
25 金	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 杏仁かん	豚肉 かまぼこ 牛乳 青のり 竹輪 寒天		うどん 米油 でん粉 小麦粉 砂糖		生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 みかん缶		642	17.2
28 月	さんまごはん 牛乳 わかめときゅうりの酢の物 野菜のみそ汁	さんま 牛乳 わかめ みそ		米 麦 米油 でん粉 砂糖 ごま ジャガ芋		生姜 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		650	13.7
29 火	マーボー豆腐丼 牛乳 春雨サラダ りんご	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 にもやし きゅうり りんご		649	15.3
30 水	きなこトースト 牛乳 麦入りミネストローネ ピオーネ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆		食パン マーガリン グラニュー糖 米油 ジャガ芋 砂糖 大麦		にんにく にんじん セロリー たまねぎ トマト缶 ぶどう		576	13.4

※ 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	610	15.8	29.2	2.7	334	89	2.3	260	0.37	0.52	26	4.3
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