

実施日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 木	○	野菜たっぷりカラフル丼 さつま芋のみそ汁 みかんゼリー	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉 油揚げ みそ アガー	米 米油 砂糖 さつま芋	小松菜 赤パプリカ にんじん コーン たまねぎ みかんジュース	667	15.7	30.9	1.7
9 金	○	きびごはん わかさぎの天ぷら 野菜の甘みそ和え 白菜と厚揚げのみそ汁	★牛乳 ★わかさぎ みそ 厚揚げ わかめ	米 きび 揚げ油 小麦粉 砂糖 米油	キャベツ 小松菜 もやし にんじん 白菜 ねぎ	564	17.1	29.2	2.0
13 火	○	あしたばパン 手作りりんごジャム 大根とツナのサラダ クラムチャウダー	★牛乳 ★まぐろ とり肉 大豆 レンズ豆 ★あさり	★あしたばパン 砂糖 コーンスターチ 米油 じゃが芋 米粉	りんご缶 りんごジュース 大根 キャベツ 小松菜 コーン たまねぎ にんじん ほうれん草	645	15.4	36.3	2.9
14 水	○	ごはん たまご焼きの甘酢あんかけ 野菜のソース炒め かぼちゃのみそ汁	★牛乳 とり肉 ★卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油	ねぎ にんじん コーン 干ししいたけ 赤パプリカ キャベツ もやし たまねぎ かぼちゃ 小松菜	630	17.8	28.4	2.7
15 木	○	ソースカツ丼 ゆでキャベツ 野菜たっぷりみそ汁	★牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 パン粉 揚げ油 じゃが芋	キャベツ 大根 ごぼう にんじん 小松菜 ねぎ	642	17.1	26.2	2.1
16 金	○	じゃことひじきのチャーハン カロテンサラダ 白菜とキャベツのスープ	★ちりめんじゃこ 豚肉 ひじき ★牛乳 ベーコン とり肉	米 大麦 ごま油 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく にんじん コーン 小松菜 かぼちゃ たまねぎ キャベツ 白菜	589	15.6	30.7	2.1
19 月	○	るり子さんの和風カレーうどん あげごぼうサラダ	豚肉 油揚げ ★牛乳	うどん 米油 片栗粉 揚げ油 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ ほうれん草 ごぼう もやし キャベツ	608	15.5	40.6	1.8
20 火	○	ごはん 梅のり佃煮 さばの塩こうじ焼き 小松菜とさつま揚げの炒め物 肉とキャベツのみそ汁	★牛乳 のり ★さば ★さつま揚げ 豚肉 油揚げ みそ	米 砂糖 米油	にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ 大根 キャベツ ねぎ ほうれん草	526	16.7	26.0	2.9
21 水	○	焼き鳥丼 きのこ汁 フルーツカルピスゼリー	とりもも 厚揚げ ★牛乳 みそ 寒天	米 砂糖 片栗粉 ★カルピス	生姜 ねぎ ピーマン にんじん えのきたけ しめじ 干ししいたけ 小松菜 みかん缶 ★パインアップル缶	580	15.9	25.1	2.6
22 木	○	とりめし 大根のゆずドレッシング かねんしゅい	とり肉 ★牛乳 ひじき 油揚げ	米 砂糖 米油 さつま芋 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう 大根 もやし 小松菜 コーン ゆず 白菜 ねぎ	571	13.1	27.1	1.9
23 金	○	麦ごはん 白身魚のあまから焼き 野菜のにんにく炒め ほうとう風みそ汁	★牛乳 ★さわら ベーコン みそ	米 大麦 砂糖 オリーブ油 米油 じゃが芋 ほうとう	にんにく 生姜 キャベツ にんじん コーン 小松菜 たまねぎ かぼちゃ	604	17.5	27.9	2.3
26 月	○	きびごはん 和風ハンバーグ人参ソース 人参と青菜のサラダ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 わかめ 厚揚げ みそ	米 きび パン粉 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ ほうれん草	600	17.2	33.5	2.5
27 火	○	ビビンバ せんべい汁 みかん	豚ひき肉 高野豆腐 ★牛乳 とり肉 みそ	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油 南部せんべい	にんにく 生姜 コーン 小松菜 干ししいたけ にんじん もやし ほうれん草 大根 ねぎ みかん	567	16.1	28.7	2.3
28 水	○	ごはん ぶた肉のねぎみそ炒め 大根とほうれん草のサラダ 卵とじ汁	★牛乳 豚肉 みそ とりもも 豆腐 ★卵	米 米油 白すりごま 片栗粉 砂糖	ねぎ えのきたけ にんじん キャベツ 大根 コーン ほうれん草 干ししいたけ 小松菜	600	18.3	30.0	2.4
29 木	○	コッペパン ポテトコロッケ ボイル野菜 ミネストローネ	★牛乳 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆 大豆	★コッペパン 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 揚げ油 米油 砂糖 マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト缶 トマトジュース パセリ粉	638	15.0	38.8	3.5
30 金	○	こまったさんのイカカレー りっちゃんサラダ りんご	豚肉 レンズ豆 ★いか ★牛乳 刻み昆布 ハム	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり りんご	714	14.9	28.9	2.8

※給食回数16回 ※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。 *日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

1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 (μgRAE)	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	612	16.1	30.7	2.4	346	88	2.6	293	0.33	0.46	21	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	0.4	0.4	25	4.5以上

