

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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8 水	肉と野菜のカラフル丼 牛乳 ニラとピーマンのスープ オレンジゼリー	豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン とり肉 アガー		米 米油 砂糖 ビーフン		小松菜 にんじん コーン にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ にら オレンジジュース			624	14.9	29.9	1.7
9 木	ごはん 牛乳 かつおのふりかけ すき焼き風肉豆腐 わかめの和風サラダ	★牛乳 塩昆布 ★かつお節 豚肉 焼き豆腐 わかめ		米 白ごま 砂糖 米油 しらたき		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 干ししいたけ えのきたけ 白菜 チンゲンサイ ねぎ キャベツ 大根 コーン			610	16.2	29.7	2.4
10 金	麦ごはん 牛乳 鮭の西京焼き もやしのごま酢あえ 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★鮭 みそ 豆腐 油揚げ		米 大麦 砂糖 米油		もやし にんじん キャベツ 小松菜 大根 ねぎ			536	21.2	26.9	2.2
13 月	ごはん 牛乳 高野豆腐の酢ぶた風 切干大根入り中華スープ	★牛乳 高野豆腐 厚揚げ		米 じゃが芋 揚げ油 片栗粉 米油 砂糖 ごま油		にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干ししいたけ ピーマン もやし キャベツ 切干大根 ねぎ 小松菜			604	13.5	28.3	2.6
14 火	ぶた肉チャーハン 牛乳 しゅうまい ベーコンと野菜のスープ	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 みそ ベーコン		米 米油 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮		ねぎ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 生姜 キャベツ			581	16.7	31.4	1.8
15 水	きびご飯 牛乳 さばのスパイス焼き 三色野菜のあえ物 こしね汁	★牛乳 ★さば 豆腐 油揚げ みそ		米 きび 砂糖 ごま油 里芋 こんにゃく 米油		にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん 干ししいたけ ねぎ			570	18.9	33.2	2.5
16 木	レンズ豆いりドライカレー 牛乳 青のりポテト	豚ひき肉 レンズ豆 ★牛乳 青のり	1年生給食スタート	米 米油 米粉 揚げ油 じゃが芋		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ			638	13.9	32.7	1.4
17 金	シュガートースト 牛乳 クリームシチュー りんご	★牛乳 とり肉 ★豆乳		★食パン ★バター グラニュー糖 米油 じゃが芋 米粉		たまねぎ にんじん コーン 小松菜 りんご			573	14.3	41.3	2.1
20 月	マーボー豆腐丼 牛乳 マロニースープ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳 ベーコン とり肉		米 米油 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油		生姜 にんじん たけのこ 干ししいたけ にんにく ねぎ にら もやし キャベツ チンゲンサイ			605	17.6	33.8	2.7
21 火	ジャージャー麺 牛乳 油あげのサラダ オレンジ	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 油揚げ		中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油		きゅうり もやし 生姜 にんにく ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ キャベツ オレンジ			540	18.2	33.0	2.4
22 水	たけのこごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 干草和え	とり肉 油揚げ ★牛乳 豚ひき肉	旬の野菜	米 米油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 ごま油		たけのこ にんじん 干ししいたけ さやえんどう 生姜 たまねぎ 小松菜 もやし キャベツ えのきたけ			574	14.4	25.2	2.2
23 木	えびピラフ 牛乳 ひじきいりキャベツサラダ ソーセージいりポトフ	★えび とり肉 ★牛乳 ひじき ベーコン ウインナー		米 オリーブ油 ★バター 米油 砂糖 じゃが芋		にんじん にんにく たまねぎ 赤ピーマン パセリ粉 キャベツ ほうれん草 コーン			581	15.1	33.1	2.5
24 金	赤飯 牛乳 とりの照り焼き 野菜の磯香あえ 新玉ねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 とり肉 のり わかめ みそ	入学、進級祝い献立	アルファ化米 黒ごま 砂糖 片栗粉 じゃが芋		生姜 キャベツ 小松菜 にんじん もやし たまねぎ			557	16.5	26.7	2.4
27 月	黒砂糖パン 牛乳 ポテトグラタン お豆のトマトスープ	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ ひよこ豆 レンズ豆		★黒砂糖パン 米油 じゃが芋 米粉 砂糖		にんにく たまねぎ しめじ ブロッコリー パセリ粉 にんじん トマト缶 トマトピューレ			603	16.1	36.6	2.2
28 火	やきとり丼 牛乳 キャベツの塩昆布いため 野菜たっぷりみそ汁	とり肉 厚揚げ ★牛乳 ベーコン 塩昆布 油揚げ みそ		米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋		生姜 ねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 コーン 大根 ごぼう			596	17.6	24.8	2.5
30 木	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺あげ じゃがいものきんぴら ちくわぶ入りみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 みそ	骨貯金献立	米 小麦粉 片栗粉 揚げ油 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ちくわぶ		ごぼう にんじん さやいんげん 大根 えのきたけ キャベツ ほうれん草			638	18.1	30.0	2.1

※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。

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	589	16.4	31.0	2.2	336	87	2.3	233	0.29	0.45	18	6.6
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