



実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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杯分	たんぱく質	脂質	塩分
9	火	あおだいずごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき やさいのからしあえ みだくさんみそしる	だいず ★ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ しろごま ごまあぶら じゃ がいも	こまつな しょうが もやし ほう れんそう にんじん だいこん ねぎ	604	17.4	31.4	2.7
10	水	しせんみそとうふどん ぎゅうにゅう ナムル はるさめスープ	ぶたにく みそ とうふ ★ぎゅう にゅう とりむねにく	こめ むぎ こめあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ はるさめ	にんにく しょうが ほししいた け にんじん たまねぎ チンゲ ンサイ もやし ほうれんそう キャベツ	617	16.7	25.2	3.0
11	木	パエリア ぎゅうにゅう ポテトポレンタ ABCスープ	とりももにく ★えび ★いか ★ ぎゅうにゅう ★たまご ★チー ズ ベーコン	こめ ★バター こめあぶら じゃ がいも こむぎこ さとう マカロ ニ	にんにく たまねぎ マッシュ ルーム グリンピース にんじん しめじ セロリー コーン パセリ	664	13.9	26.8	2.3
12	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたレバーのオーロラソース じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	★ぎゅうにゅう ぶたレバー ★さ つまあげ わかめ とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも こんにゃく こめあ ぶら しろごま	しょうが にんにく にんじん さやいんげん ねぎ	621	15.8	24.5	2.7
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのバターしょうゆやき ゆかりあえ とんじり	★ぎゅうにゅう ★さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎ ★バター こんにゃく じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	601	19.2	28.2	2.3
16	火	セサミトースト ぎゅうにゅう コーンサラダ たらとやさいのクリームに	★ぎゅうにゅう とりももにく ★ たら ★クリーム ひよこまめ	★しよくパン ★バター グラ ニューとう しろすりごま こめ あぶら さとう じゃがいも こむ ぎこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ はくさ い ほうれんそう	698	23.6	34.9	2.6
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりあつやきたまご ごもくまめ じゃがいもだんごじる	★ぎゅうにゅう ひじき ★たまご レンズまめ だいず こんぶ とり ももにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ こめあぶら さとう こ んにゃく じゃがいも かたくり こ	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう ほししいたけ だいこん ねぎ	630	15.1	27.4	2.2
18	木	ジャージャーめん ぎゅうにゅう あじのあげギョウザ	だいず ぶたひきにく みそ ★ ぎゅうにゅう ★あじ	ちゅうかめん こめあぶら さと う かたくりこ ごまあぶら しろ すりごま ぎょうざのかわ	にんじん もやし きゅうりに んにく しょうが たけのこ ごぼ う ほししいたけ たまねぎ セ ロリー ねぎ キャベツ たら	652	17.1	25.3	3.0
19	金	しめじごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき のっぺいじる こうはくゼリー	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★さ わら みそ ぶたにく かんてん	こめ さとう こんにゃく さとい も かたくりこ	しめじ にんじん しょうが ね ぎ だいこん オレンジジュ ース	608	17.9	28.3	2.8
22	月	ホイコーローどん ぎゅうにゅう フルーツポンチ	あつあげ ぶたにく ★ぎゅうにゅ う	こめ むぎ こめあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ タピオカ アセロラジュース	しょうが にんにく キャベツ ピーマン にんじん ねぎ みかん かんづめ パインアップルかん づめ ももかんづめ レモン	627	13.0	20.2	2.2
23	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに こんさいのみそしる	ひじき とりももにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	こめ こめあぶら こんにゃく さ とう じゃがいも でんぷん	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼ う ほうれんそう ねぎ	595	14.7	27.2	2.4
24	水	コーンピラフ ぎゅうにゅう おからハンバーグ ケチャップソース オニオンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ぶたひ きにく おから ベーコン とりももにく	こめ ★バター こめあぶら じゃ がいも	にんじん マッシュルーム た まねぎ コーン グリンピース り んごジュース パセリ	655	16.2	32.8	2.8
25	木	チキンカレー ぎゅうにゅう じゃこいりサラダ	とりもも ★ぎゅうにゅう ★ちり めんじゃこ	こめ こめあぶら こむぎこ じゃ がいも ごまあぶら さとう しろ ごま	にんにく しょうが たまねぎ ト マトかん にんじん トマト ピューレ レーズン りんご キャベツ きゅうり	680	13.3	26.5	2.3
26	金	たけのこごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそべあげ いものこじる	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★し しゃも あおのり ★たまご とり もも みそ とうふ	こめ しろごま こめあぶら こむ ぎこ こんにゃく さといも	たけのこ みつば ごぼう にんじ ん ねぎ	613	16.0	30.7	2.3

臭みをとったレバーをカラッと揚げて  
ケチャップ風味のソースに絡めます

旬の野菜

※ 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14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	633	15.6	28.7	2.5	334	108	2.5	616	0.39	0.59	31	4.9
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	0.40	0.40	20	5以上



こんげつのもくひょう：ただしいきゅうしょくのしかたを みにつけよう

食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

