

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7 木	チキンライス ★ぎゅうにゅう カリカリあぶらあげサラダ ぐだくさんスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ いんげんまめ 	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン ピーマン グリーンピース キャベツ にんじん きゅうり こまつな ほうれんそう しょうが	553	14.7	27.8	2.1
8 金	ごはん ★ぎゅうにゅう さばのしょうがに やさいのあまみそあえ わかたけじる	★ぎゅうにゅう さば みそ とうふ かまぼこ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こめあぶら	しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん たけのこ	573	18.0	34.6	2.4
11 月	★あぶたまどん ★ぎゅうにゅう はるさめスープ ★いちご	あぶらあげ なた ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう はるさめ でんぷん	ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ こまつな キャベツ ★いちご <small>旬のたべもの</small>	614	16.1	28.4	3.0
12 火	ひじきごはん ★ぎゅうにゅう ★しろみざかなとやさいのいために キャベツのみそしる	ひじき とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう たら あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら こんにゃく さとう かたくりこ ★ごま	ほししいたけ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン だいこん ねぎ キャベツ	616	18.4	31.1	2.6
13 水	★キムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ★チャブチェ ★みそワタンスープ	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★ぶたにく みそ	こめ こめあぶら はるさめ ごまあぶら ワタンのかわ	にんじん たまねぎ キムチ ピーマン あかピーマン さやいんげん にんにく セロリー たけのこ ★もやし キャベツ ねぎ しょうが	560	14.2	28.0	2.7
14 木	ごはん ★ぎゅうにゅう ツナコロッケ ★やさいのからしあえ なめこじる	★ぎゅうにゅう まぐろかん だいず とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら こめあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	にんじん たまねぎ ★もやし こまつな なめこ ねぎ	587	13.9	30.5	2.8
1ねんせい きゅうしょくはじまり								
15 金	★チーズパン ★ぎゅうにゅう じゃこいりサラダ ★はるやさいのとうにゅうシチュー	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく ★とうにゅう ひよこまめ	★チーズパン こめあぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ グリンピース	563	17.2	42.0	2.7
18 月	チキンカレー ★ぎゅうにゅう さんしょくサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ こまつな きピーマン あかピーマン	601	11.2	32.9	1.7
入学・進級お祝いこんだて								
19 火	★おせきはん ★ぎゅうにゅう とりのからあげ ちぐさあえ とうふのすましじる	ささげ ★ぎゅうにゅう とりにく とうふ	もちごめ こめ ★ごま でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	しょうが キャベツ だいこん こまつな にんじん えのきたけ ほうれんそう ねぎ	605	15.4	33.5	2.4
20 水	ごはん ★ぎゅうにゅう とうふハンバーグ しんじゃがのおかかにかぶのわふうじる 	★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず とうふ かつおぶし とりにく	こめ おおむぎ パンこ さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら	たまねぎ にんじん しめじ かぶ かぶのは ねぎ	597	17.0	26.7	2.2
21 木	★きなこトースト ★ぎゅうにゅう ポトフ ★みかんいりオレンジゼリー	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ かんてん	★しょくパン ★バター はちみつ こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな オレンジジュース みかんかんづ め	542	15.8	33.4	1.9
22 金	コーンピラフ ★ぎゅうにゅう ★ぐだくさんオムレツ ★ABCスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★たまご ★とうにゅう ひよこまめ いんげんまめ ★ベーコン	こめ おおむぎ マーガリン こめあぶら じゃがいも マカロニ	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース パセリ しめじ	606	16.8	30.9	2.6
25 月	★ホイコーローどん ★ぎゅうにゅう ★もやしのちゅうかさスープ ★きよみオレンジ	★ぶたにく あつあげ みそ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん キャベツ ねぎ ピーマン ★もやし ★きよみオレンジ <small>旬のたべもの</small>	586	16.3	26.0	2.5
26 火	ごはん ★ぎゅうにゅう やきざけ ★やさいのわふうごまいため ★とんじる	★ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ ★ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ★しろごま こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ★もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	577	22.7	28.9	2.0
27 水	スパゲティ ミートソース ★ぎゅうにゅう ★かいそうサラダ ★キャロットケーキ	とりひきにく ★ぎゅうにゅう わかめ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ マーガリン	パセリ にんにく しょうが にんじん セロリー たまねぎ トマトピューレ きゅうり ★もやし コーン オレンジジュース	606	14.7	30.0	2.2
28 木	たけのこごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものいそべあげ こまつなのおひたし ★むらくもじる <small>旬のたべもの</small>	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも あおりの とりにく とうふ ★たまご	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	たけのこ さやいんげん こまつな にんじん キャベツ ほししいたけ ねぎ	607	18.2	33.4	2.8

※ 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16回  
★はアレルギー対応のマークです。

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	587	16.3	31.1	2.4	334	91	2.3	210	0.25	0.43	16	6.0

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



こんげつのもくひょう  
ただし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。

