



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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	火	食パン パインクリーム ミルクコーヒー 鶏肉のバーベキューソース レンズ豆のスープ	コーヒー牛乳 鶏肉 ベーコン レンズ豆	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 砂糖 米油	パインアップル缶 レモン パインアップルジュース ねぎ にんにく りんご キャベツ たまねぎ にんじん 小松菜	615	19.4	36.1
3	水	とよま井 牛乳 じゃがいもの味噌汁 くだもの(ぶどう) 	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ぶどう	640	15.1	28.5
4	木	ごはん 牛乳 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 生姜 黄ピーマン たまねぎ 大根 干ししいたけ たけのこ にんにく きゅうり	630	15.0	29.3
5	金	じゃこ入り菜めし 牛乳 お好みバーグ 生揚げと野菜の味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 大豆 卵 青のり 厚揚げ かつお節 みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん ねぎ	593	19.2	31.0
8	月	野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 竹輪 青のり	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん たけのこ 生姜 干ししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン	628	18.1	33.5
9	火	ごはん 牛乳 千草焼き 野菜の生姜醤油和え 里芋とごぼうの味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん 生姜 ほうれん草 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	571	17.9	29.8
10	水	豚丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ ねぎ ごぼう 大根 小松菜	604	17.5	29.5
11	木	ごはん 牛乳 畑のお肉 カレーマヨネーズ 野菜スープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	616	15.8	29.8
12	金	ひじきおこわ 牛乳 ホキの麦味噌焼き かき玉汁 抹茶ムース	鶏肉 ひじき 油揚げ 卵 牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆腐 アガー 生クリーム	米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 白すりごま 大麦 片栗粉	にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ ほうれん草	659	17.9	32.8
16	火	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 具だくさん味噌汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 ごま油	生姜 なす たまねぎ キャベツ かぼちゃ えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん もやし	597	18.4	34.4
17	水	青椒肉絲丼 牛乳 広東スープ くだもの(梨) 	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ チンゲンサイ なし	606	16.8	28.4
18	木	ごはん 牛乳 さばのゴマ焼き 人参しりしり 青菜のみそ汁 	牛乳 さば まぐろ缶 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま 米油	生姜 にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	591	18.4	33.4
19	金	ピザトースト 牛乳 フレンチサラダ バミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 米油 砂糖 バミセリ オリーブ油	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン 小松菜 トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん りんご	556	16.5	43.4
22	月	豆若ごはん 牛乳 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび ごま油 マヨネーズ(卵なし)	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	576	22.6	31.7
24	水	生揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 揚げじゃが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ たら ごぼう	695	16.6	36.8
25	木	ゆかりごはん 牛乳 つくね焼き どさんこ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 はんぺん みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ コーン	621	16.9	31.7
26	金	ボークカレーライス 牛乳 ポパイソテー フルーツパンチ 	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 スイーツこんにゃく みずあめ ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご ほうれん草 もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	698	12.5	28.4
29	月	ごはん 牛乳 ししゃもの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 太平燕(タイビーエン)	牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うずら卵 なると	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 春雨 ごま油	ねぎ 赤ピーマン もやし にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 チンゲンサイ	643	17.5	34.0
30	火	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 グリーンフレンチサラダ りんごケーキ 	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター 	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご りんごジュース	749	14.1	38.3

※ 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19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	626	17.1	32.7	2.6	337	89	2.3	212	0.30	0.44	13	5.0