

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 (%)
1月	肉みそ野菜うどん 牛乳 れんこん豆腐ナゲット 切干と胡瓜のごま酢和え 	豚肉 鶏肉	みそ かまぼこ 豆腐 卵 ひじき	うどん 米油 砂糖	ごま 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん 大根 小松菜 ねぎ れんこん 切干大根 きゅうり	609	19.5	34.4	
2火	中華おこわ 牛乳 竹輪のお茶揚げ 春雨入りナムル ぶどうゼリー	焼き豚 竹輪	貝柱 大豆 牛乳 卵 アガー	米 もち米 米油 砂糖	小麦粉 春雨 ごま	にんじん たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり にんにく ねぎ ぶどうジュース 	604	15.6	26.7	
8月	ミルクパン 牛乳 鮭の香草パン粉焼 ミネストローネ	牛乳 鮭	ベーコン 鶏肉 大豆	ミルクパン 米油 じゃが芋 パン粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 マカロニ		パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	593	20.8	40.1	
9火	ごはん 牛乳 ハンバーグ 油揚げと野菜のおひたし じゃが芋のみそ汁	牛乳 牛ミンチ 豚肉 卵	油揚げ かつお節 豆腐 みそ わかめ	米 パン粉	じゃが芋	たまねぎ 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ	668	18.3	35.4	
10水	親子どん 牛乳 豚汁	鶏肉 卵 牛乳 豚肉	厚揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油	こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ みつば 大根 ごぼう 小松菜	652	16.4	32.4	
11木	キャロットライス 牛乳 魚の包み揚げ アスパラガスの米粉シチュー 	牛乳 まぐろ チーズ 鶏肉	生クリーム	米 ごま油 ごま 春巻きの皮 小麦粉 米油 じゃが芋 米粉		にんじん 生姜 たまねぎ マッシュルーム アスパラガス	640	15.4	33.9	
12金	ごはん 牛乳 四川みそ豆腐 春雨の中華和え 	牛乳 豚肉	みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油	片栗粉 春雨 ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし キャベツ	608	15.2	35.5	
15月	五目とりめし 牛乳 ししゃものカレー焼き けんちん汁 よもぎ団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	豆腐 きな粉	米 米油 こんにゃく	砂糖 小麦粉 じゃが芋 白玉粉 上新粉	ごぼう 干しいたけ にんじん 大根 ねぎ よもぎ	670	18.0	29.0	
16火	ターメリックライスのホワイトソースがけ 牛乳 カントリーサラダ	鶏肉 牛乳	生クリーム	米 バター 米油 小麦粉	コーンフレーク はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ ほうれん草 ごぼう	625	11.8	33.8	
17水	ごはん 牛乳 手作りふりかけ 生揚げの吹寄せ煮 磯の香あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり	かつお節 鶏肉 厚揚げ のり	米 ごま 砂糖 米油	里芋 こんにゃく	生姜 にんじん たまねぎ 大根 干しいたけ たけのこ さやいんげん 小松菜 もやし キャベツ	591	18.1	29.4	
18木	ごはん 牛乳 畑のお肉のみそマヨあえ 野菜スープ	牛乳 大豆	みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	608	16.1	29.2	
19金	ふきごはん 牛乳 新じゃがのそぼろ煮 野菜のゴマだれかけ 	牛乳 豚肉		米 ごま 米油 じゃが芋	砂糖 片栗粉 ごま油	ふき 生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	575	13.7	26.8	
22月	ごはん 牛乳 初鰹の揚げ煮 野菜たっぷりみそ汁 くだもの (小玉すいか) 	牛乳 かつお	油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 砂糖	ごま	生姜 たまねぎ キャベツ かぼちゃ なす ねぎ 小松菜 小玉すいか	599	18.9	23.0	
23火	ココア揚げパン 牛乳 ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 大豆	まぐろ缶	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油	片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 小松菜 もやし	622	15.9	44.3	
24水	チキンカレー 牛乳 ごぼうチップサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳		米 大麦 米油 じゃが芋	バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ごぼう	688	11.9	35.6	
25木	五目あんかけ焼きそば 牛乳 中華サラダ お菓子な目玉焼き	豚肉 うずら卵 ハム	えび 牛乳 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉	ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン たけのこ 干しいたけ 白菜 もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり 桃缶	615	17.6	27.2	
26金	菜飯 牛乳 ひじき入り厚焼き卵 みそポテト わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵	みそ 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 じゃが芋	小麦粉 ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 ねぎ ほうれん草	636	15.2	31.6	
29月	三色ピラフ 牛乳 シェパードパイ ジュリエントースト	鶏肉 牛乳 チーズ	豚肉 ベーコン	米 米油 バター	じゃが芋 砂糖 	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ ほうれん草	656	15.8	39.5	
30火	わかめごはん 牛乳 えび玉しゅうまい 炒めナムル ならと豆腐のスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 えび	豚肉 うずら卵 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 米油	しゅうまいの皮 ごま油 ごま	たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん なら	601	17.2	30.7	
31水	豚肉の生姜炒め丼 牛乳 和風サラダ くだもの (メロン) 	豚肉 厚揚げ 牛乳	しらす干し かつお節	米 米油 砂糖 片栗粉	ごま油	生姜 にんじん たまねぎ しめじ もやし キャベツ 小松菜 メロン	626	16.4	29.5	

※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20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	624	16.4	32.5	2.4	339	92	2.3	228	0.27	0.46	14	6.0