



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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8	火	ハヤシライス ぎゅうにゅう コーンサラダ りんごゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ アガー		ごめ おおむぎ ごめあぶら マーガリン ごむぎこ さとう		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン りんごジュース		678	11.2	30.3	2.5
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう てりやきとうふハンバーグ ペンネとやさいのソテー	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき		ごめ おおむぎ パンこ さとう かたくりこ ごめあぶら マカロニ		たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう		615	17.4	26.0	2.0
10	木	さくらごはん ぎゅうにゅう さかなのあげほのやき 3しよくごまあえ おいおいすましじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく		ごめ もちごめ マヨネーズ さとう ごま しろすりごま しろごま(ねり) やきふ		にんじん もやし ほうれんそう だいこん えのきたけ		620	15.3	34.0	2.2
11	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ぎゅうにゅう ひじき かつおぶし ぶたにく ちくわ		ごめ おおむぎ さとう ごま ごめあぶら じゃがいも ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん きりぼしだいこん もやし ごまつな		660	13.2	28.8	2.1
14	月	ポークカレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたにく ひよごまめ ぎゅうにゅう まぐろかん		ごめ むぎ ごめあぶら じゃがいも はちみつ バター ごむぎこ さとう		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ごまつな キャベツ きゅうり らっきょうづけ		710	13.0	33.0	2.5
15	火	わかめごはん ぎゅうにゅう はるやさいのうまに きりぼしだいこんのごまサラダ	わかめごはんのも とぎゅうにゅう とりにく とうふ		ごめ ごめあぶら こんにやく さとう でんぶん しろごま しろごま(ねり)		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ ふき きりぼしだいこん ごまつな		612	16.6	29.0	2.7
16	水	はるキャベツのホイコーローどん ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスー プ くだもの(みしょうかん)	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご		ごめ おおむぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ねぎ しょうが ビーマン たまねぎ コーン みしょうかん		621	14.3	27.7	2.3
17	木	ツナチーズトースト ぎゅうにゅう バジルサラダ グラムチャウダー	まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう ベーコン あさり なまクリーム		むえんパン マヨネーズ ごめあぶら さとう じゃがいも ごむぎこ バター		レモン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん にんにく セロリー パセリ		623	16.2	51.3	2.1
18	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご やさいのわふうごまいため さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご あぶらあげ とりにく むぎみそ みそ		ごめ ごめあぶら さとう ごま こんにやく さつまいも		にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん ねぎ		627	15.8	29.4	2.3
21	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃがいもとピーマンのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ ちくわ		ごめ むぎ ごめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ ビーマン		637	18.0	29.7	2.1
22	火	こぎつねごはん ぎゅうにゅう わかさぎのこうみあげ いもっこじる	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく		ごめ さとう でんぶん ごめあぶら じゃがいも		しょうが ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ		659	15.4	29.2	2.6
23	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのこがねやき わかめのじゅーじゅー キャベツのみそじる	ぎゅうにゅう さば たまご わかめ さつまあげ あぶらあげ みそ		ごめ マヨネーズ ごめあぶら こんにやく さとう		しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ごまつな		614	16.4	36.9	2.2
24	木	スパゲティビーンズソース ぎゅうにゅう いかいりフレンチサラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう いか		スパゲティ オリーブゆ ごめあぶら さとう バター		にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ きゅうり ごまつな キャベツ レモン		626	17.6	34.1	2.7
25	金	あぶたまどん ぎゅうにゅう ごじる ごまつなとえのきのひたし	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう だいず みそ わかめ かつおぶし		ごめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも		たまねぎ だいこん にんじん ねぎ キャベツ ごまつな えのきたけ		637	17.5	30.9	2.7
28	月	ねぎキムチチャーハン ぎゅうにゅう いかのかりんあげ ちゅうかスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう いか とりもも		ごめ ごめあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ		キムチ ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい チンゲンサイ		626	17.8	34.1	2.9
30	水	ごはん ぎゅうにゅう かつおのかおりあげ やさいのうめあえ さわにわん	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく かまぼこ		ごめ かたくりこ ごめあぶら さとう		しょうが にんにく ねぎ ごまつな はくさい もやし ねりうめ にんじん ほししいたけ たけのこ		605	17.5	29.3	2.6

※ 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

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	636	15.8	32.1	2.4	335	95	2.5	215	0.26	0.44	13	5.5
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

1年生は14日から給食が始まります

