

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)
3月	まめごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき ひじきのピリッとサラダ こんさいじる	だいち ぎゅうにゅう ひじき まぐろ		ごめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが にんじん こまつな キャベツ たまねぎ だいこん ごぼう れんこん		550	12.0	29.1	2.4
4火	ビーフカレー ぎゅうにゅう シーフードサラダ くだもの(いちご)	ぎゅうにく ぎゅうにゅう あさり ほうたけ いか		ごめ ごめあぶら じゃがいも さとう はちみつ パター ごむぎこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ ブロッコリー レモン いちご		668	13.1	31.4	2.3
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく しほえび ほうたけ とうふ ずらたまご		ごめ むぎ ごめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ きくらげ キャベツ もやし コーン きゅうり		665	17.4	32.9	2.5
6木	ごはん ぎゅうにゅう きんめだいのこがねやき わかめのじゅーじゅー やさいたつぷりみそしる	ぎゅうにゅう きんめだいたまご 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 じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しめじ こまつな		606	16.2	33.7	2.4
7金	みそラーメン ぎゅうにゅう だいちうりだいがかいも くだもの(いよかん1/6)	みそ ぶたにく ぎゅうにゅう だいち		ちゅうかめん ごめあぶら ごまあぶら さつまいも あぶら かたくりこ さとう みずあめ くるごま		にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン いやかん		649	15.2	25.0	2.4
10月	のぎわなごはん ぎゅうにゅう ぶりみそカツ もちいりすましじる	ぎゅうにゅう ぶり たまご みそ とりにく かまぼこ		ごめ しろごま ごむぎこパンこ あぶら ごまあぶら さとう しろすりごま しらたまだんご		のぎわな にんにく にんじん だいこん こまつな		710	15.7	30.3	2.2
12水	ちゅうかニラたまごん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ プロセスチーズ	ぎゅうにく たまご ぎゅうにゅう とりもも チーズ		ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		にんにく しょうが たまねぎ にら にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ		655	16.7	35.3	2.9
13木	メキシカンピラフ ぎゅうにゅう プレーンオムレツ とうにゅうのクリームスープ	ベーコン ぶたひきにく ひよこめ ぎゅうにゅう とりひきにく なまクリーム たまご とうにゅう		ごめ ごめあぶら パター さとう じゃがいも かたくりこ		トマトジュース にんにく たまねぎ ビーマン コーン はくさい しめじ ほうれんそう		670	15.2	34.1	2.6
14金	ごはん ぎゅうにゅう にくとうふ はくさいのゆずがつけ ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ きざみこんぶ アガー なまクリーム		ごめ ごめあぶら こんにやく さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな はくさい きゅうり ゆず		648	14.5	33.6	2.2
17月	ミルクパン ぎゅうにゅう ハンバーグ レモンドレッシングサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうミンチ とりにく		ミルクパン ごめあぶら パンこ パター オリーブゆ さとう マカロニ		たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり レモン にんにく こまつな		599	17.5	41.6	2.7
18火	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう かにたま はくさいとうふのスープ	やきぶた ぎゅうにゅう ずわいがに たまご ぶたにく とうふ		ごめ ごめあぶら さとう ごまあぶら		ねぎ ほししいたけ にんじん ビーマン たけのこ はくさい もやし		592	18.0	29.9	3.2
19水	てんどん ぎゅうにゅう とうきょうとうどのさっぱりあえ みそしる	いか えび たまご ぎゅうにゅう わかめ みそ		ごめ ごむぎこ かたくりこ あぶら さとう		ほうれんそう うど もやし しょうが レモン たまねぎ ねぎ		688	17.8	20.8	2.3
20木	とりごぼりピラフ ぎゅうにゅう ほうれんそうのキッシュふう ペイザンヌスープ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ		ごめ ごめあぶら パター じゃがいも		しょうが にんにく ごぼう にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう パセリ かぶ		653	15.3	36.5	2.9
21金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのみそいため ごもくじる くだもの(ネーブル1/6)	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ かまぼこ とうふ		ごめ むぎ さとう ごめあぶら かたくりこ		にんにく しょうが きくらげ キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ だいこん こまつな ネーブル		641	16.1	28.4	2.8
25火	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのこみあげ きわかめのきんぴら かぶのみそしる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく さつまあげ わかめ みそ		ごめ さとう かたくりこ ごめあぶら しろごま		しょうが ごぼう にんじん かぶ ねぎ しめじ こまつな		621	17.2	27.1	2.4
26水	はちじょうじまフルーツレモントースト ぎゅうにゅう ポトフ きよかいとやさいのマリネ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく さつまあげ いか えび あさり		むえんパン はちみつ パター ごめあぶら じゃがいも さとう		レモン にんにく たまねぎ にんじん かぶ キャベツ		600	16.7	41.7	2.3
27木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに ごしきに ごろみやさいのあえもの	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ちくわ		ごめ さとう みずあめ ごめあぶら こんにやく さといも		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい こまつな しそ		651	12.8	27.6	2.4
28金	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルピ トックススープ くだもの(いよかん1/6)	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく		ごめ ごめあぶら さつまいも さとう ごまあぶら トック		にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ キムチ ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ いやかん		675	14.6	28.7	2.7

※ 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18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	641	15.7	31.5	2.5	355	92	2.6	223	0.25	0.47	18	5.4
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

★2月3日は節分献立です。



★2月7日はリクエスト給食です。夏の雲小学校、光三中で上位にあがった、味噌ラーメンと大豆入り大学いもが出ます。



★11月8日に協同乳業都合でお出しできなかった牛乳代を、今月の果物として入れさせていただきます。ご了承下さい。