

実施日	日 曜	献立名	献立の食品		1材料 (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
			赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる			
1	水	手作りカレーパン 飲用牛乳 コールスローサラダ キャベツとコーンのクリームスープ	鶏卵 鶏肉 ★飲用牛乳 ベーコン	★薄力粉 ★強力粉 上白糖 ★無塩バター 大豆白絞油★パン粉 じゃがいも	602	13.6	豆類
2	木	えびピラフ 飲用牛乳 野菜のレモン風味サラダ ピーナッツかぼちゃのポタージュ	★むきえび ★飲用牛乳 わかめ ベーコン ★生クリーム	米 ★無塩バター 大豆油 三温糖 ★薄力粉	595	13.0	芋類
3	金	ごまごはん 飲用牛乳 まぐろのマリアナソース ポテトサラダ 青梗菜としめじのスーフ	★飲用牛乳 まぐろ 豚肉 木綿豆腐 ★鶏卵	精米 ★炒りごま でん粉 ★薄力粉 大豆白絞油 上白糖 じゃがいも ごま油	681	17.7	乳類
6	月	なすとツナのトマトスパゲッティ 飲用牛乳 なりひらりんげんのソテー 牛乳かん(みかん)	オイルツナ 米みそ ★ナチュラルチーズ ★飲用牛乳 粉寒天 ★生クリーム	★スパゲティ半分 オリーブ油 大豆油 上白糖 ★無塩バター	686	14.1	小魚類
7	火	夏ちらし寿司 飲用牛乳 ツナドレサラダ セタ汁	鶏小間肉 あなご ★鶏卵 ★飲用牛乳 オイルツナ わかめ	精米 上白糖 大豆油 ごま油 三温糖 ★星麩	622	18.5	種実類
8	水	麻婆茄子丼 飲用牛乳 ごまポテト かきたま汁	豚ひき肉 米みそ 豆みそ 生揚げ ★飲用牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 ★鶏卵	米 おしむぎ 大豆油 上白糖 でん粉 じゃがいも★すりごま	717	15.3	海藻類
9	木	ごはん 飲用牛乳 すき焼き風肉豆腐 ひじきサラダ(枝豆)	★飲用牛乳 豚肉 木綿豆腐 ひじき ポンレスハム	米 おしむぎ 大豆油 板こんにやく 三温糖★炒りごま ごま油 上白糖	644	16.6	果物類
10	金	フィッシュバーガー 飲用牛乳 フルーツサラダ ミネストローネ	たら ★鶏卵 ★飲用牛乳 豚肉	★コッペパン 大豆白絞油 ★薄力粉 ★パン粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ★シエルマカロニ	669	16.9	きのこ類
13	月	茶飯 飲用牛乳 ししゃもフリッター 人参サラダ 味噌汁(とうがん)	★飲用牛乳 ★ししゃも ★鶏卵 ★ダイスチーズ 油揚げ 米みそ 黄だいず	米 大豆白絞油 ★薄力粉 三温糖	651	17.1	芋類
14	火	ツナコーンピラフ 飲用牛乳 ポテトスープ 小玉スイカ	オイルツナ缶 ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズまめ	米 大豆油 ★無塩バター じゃがいも	625	12.2	海藻類
15	水	夏野菜カレー 飲用牛乳 トマトサラダ 練馬のとうもろこし	豚肉 ★ピザチーズ ★飲用牛乳	米 おしむぎ 大豆油 ★薄力粉 ★無塩バター 三温糖 上白糖	698	12.8	豆類
16	木	かぼちゃのドリア 飲用牛乳 オニオンスープ さくらんぼ	ベーコン 鶏肉 ★ピザチーズ ★飲用牛乳	米 ★有塩バター 大豆油 ★薄力粉	583	13.9	魚介類
17	金	ごはん 飲用牛乳 和風お魚ハンバーグ コーンともやしのサラダ しめじのスープ	★飲用牛乳 ★鶏卵 すけとうだら 木綿豆腐 豚肉	米 おしむぎ 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 ごま油 車糖 でん粉	654	19.6	乳類
20	月	ふわふわフレンチトースト 飲用牛乳 森のチャウダー 野菜のピーナツ和え	★鶏卵 ★飲用牛乳 ベーコン ★ナチュラルチーズ ★生クリーム	★食パン メープルシロップ ざらめ糖 ★無塩バター 加工糖 大豆油 じゃがいも ★薄力粉★有塩バター ★ピーナツ	621	14.8	果物類
21	火	ごまごはん 飲用牛乳 八宝菜 かぼちゃサラダ	★飲用牛乳 豚肉 ★むきえび	米 ★炒りごま 大豆油 でん粉 ごま油 上白糖	582	14.8	卵類
22	水	ごはん 飲用牛乳 鮭のゆず風味 コーンサラダ 豚汁	★飲用牛乳 さけ 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 黄だいず	米 おしむぎ 上白糖 大豆油 板こんにやく さといも	721	19.5	海藻類
23	木	えびチャーハン 飲用牛乳 肉団子入りスープ りんごゼリー	焼き豚 ★なると ★むきえび ★鶏卵 ★飲用牛乳 豚ひき肉 黄だいず 木綿豆腐 粉寒天	米 おしむぎ 大豆油 でん粉 国産はるさめ ごま油 上白糖	660	17.0	種実類
24	金	わかめご飯 飲用牛乳 和風コロッケ 大根の糀マヨ すまし汁	炊き込みわかめの素 ★飲用牛乳 豚ひき肉 黄だいず 芽ひじき ★生クリーム ★鶏卵	米 大豆白絞油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト ★薄力粉★パン粉 ★すりごま(白) マヨネーズ(エッグフリー)	725	12.5	芋類
27	月	カラフルピラフ 飲用牛乳 シーザーサラダ 牛乳かんパフェ	ベーコン ★むきえび ★飲用牛乳 ★プロセスチーズ 粉寒天 ★生クリーム	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 上白糖 いちご	636	11.3	卵類
28	火	ごはん 飲用牛乳 豚肉のオイスター炒め 広東スープ	★飲用牛乳 豚肉 ★鶏卵 木綿豆腐	米 麦 大豆油 上白糖 でん粉 ごま油	641	19.6	小魚類
29	水	ごはん 飲用牛乳 揚げ餃子 ミックスナッツあえ 中華トマトスープ	★飲用牛乳 鶏肉	米 おしむぎ 大豆白絞油 ごま油 ★ぎょうざの皮 ★炒りごま(白) アーモンド カシューナッツ	607	13.4	果物類
30	木	ごまだれ冷やし中華 飲用牛乳 フルーツヨーグルト	★鶏卵 鶏むね ★飲用牛乳 ★ヨーグルト	★冷凍ラーメン ごま油 ★ごま 三温糖	668	17.8	魚介類
31	金	ピザトースト 飲用牛乳 マカロニのクリーム煮 小玉スイカ	ベーコン ★ピザチーズ ★飲用牛乳 鶏むね ★クリーム ★ナチュラルチーズ	★食パン 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ★ツイストマカロニ	706	14.5	海藻類

※ 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23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	652	15.5	30.6	2.8	366	105	2.4	285	0.37	0.54	34	5.0
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	20	5以上