

献立表

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		夕食で おぎなつて ほしい食品
日 曜		血や肉、骨や歯になる	豚肉 ★牛乳 ツナ	米 おしむぎ 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖 ごま油 三温糖	体を動かす熱や力になる	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご チンゲンサイ もやし	1人 当たり (kcal)	たんぱく 質 (%)		
31 月	カレーライス 飲用牛乳 ツナドレサラダ						679	12.2	果物類	

※ 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1回 ★アレルギー食材

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	679	12.2	32.6	2.0	282	73	1.7	279	0.40	0.44	32	3.9
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

令和2年



献立表

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		夕食で おぎなつて ほしい食品
日 曜		血や肉、骨や歯になる	豚肉 米みそ	米 おしむぎ ★薄力粉 白玉粉 ★有塩バター 上白糖	体を動かす熱や力になる	しょうが たまねぎ はくさい こまつな セロリー キャベツ きゅうり にんにく	1人 当たり (kcal)	たんぱく 質 (%)		
1 火	おむすび 牛乳 牛乳すいとん コーンサラダ		★牛乳 炊き込みわかめ 豚肉 米みそ	米 大豆油 ★薄力粉 白玉粉 ★有塩バター 上白糖			639	11.6	芋類	
2 水	ごはん 飲用牛乳 鮭のかぼす風味 千草和え 豚汁		★牛乳 さけ ★鶏卵 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 だいず	米 おしむぎ 上白糖 大豆油 板こんにやく じゃがいも			667	21.3	きのこ類	
3 木	きつねうどん 飲用牛乳 ごぼうのサラダ ピーオーネ		油揚げ 豚肉 ★牛乳	★冷凍うどん 上白糖 大豆油 マヨネーズ			610	16.5	豆類	
4 金	ポテサラドッグ 牛乳 森のチャウダー 冷凍みかん		★牛乳 ベーコン ★ナチュラルチーズ ★生クリーム	★コッペパン じゃがいも 大豆油 ★薄力粉 ★有塩バター			602	12.7	海藻類	
7 月	キャロットピースご飯 牛乳 オニオンスープ 牛乳かん		だいず ★牛乳 ベーコン 粉寒天 ★生クリーム	米 ごま油 ★炒りごま 大豆油 上白糖			605	11.9	小魚類	
8 火	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ ピーオーネ		ひき肉 だいず みそ 押し豆腐 ★牛乳	米 おおむぎ 大豆油 三温糖 ごま油 大豆白絞油 ★炒りごま はるさめ			635	15.7	果物類	
9 水	菊花ごはん 牛乳 ジャンボしゅうまい ワカメサラダ 五目汁		刻み昆布 ★牛乳 ひき肉 わかめ 鶏肉 木綿豆腐 かまぼこ (卵・山芋なし)	米 上白糖 でん粉 ごま油 ★しゅうまいの皮 ★炒りごま でん粉			671	15.9	種実類	
10 木	ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き バリバリサラダ すまし汁		★牛乳 まぐろ ★生クリーム わかめ 芽ひじき まごころぶ なた (山芋なし)	米 おしむぎ マヨネーズ ★パン粉 ★ワントンの皮 大豆油			636	17.2	魚介類	
11 金	きなご揚げパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 人参サラダ		きな粉 ★牛乳 鶏肉 ★クリーム ★ナチュラルチーズ	★コッペパン じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ★マカロニ ★炒りごま			680	13.9	乳類	
14 月	中華丼 牛乳 中華トマトスープ 冷凍パイ		豚肉 いか ★むきえび ★なると ★牛乳 鶏肉	米 おしむぎ 大豆油 ごま油 でん粉 三温糖 でん粉 パインアップル			707	13.5	芋類	
15 火	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ パンキンサラダ 味噌汁		★飲用 ししゃも ★鶏卵 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 おしむぎ ★薄力粉 ★パン粉 ★炒りごま アーモンド じゃがいも			709	15.7	豆類	
16 水	ごまごはん 牛乳 肉じゃが 村雲汁		★牛乳 豚肉 ★鶏卵	米 ★炒りごま こんにやく 三温糖 でん粉 じゃがいも			599	21.7	果物類	
17 木	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁		★牛乳 いか 油揚げ 米みそ 米みそ だいず	米 おしむぎ でん粉 大豆白絞油 ★ピーナッツ ★無塩バター			647	17.7	卵類	
18 金	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉		ひき肉 だいず 米みそ ★牛乳	★蒸し中華めん 大豆油 三温糖 ごま油 ★すりごま 冷凍白玉団子			711	14.5	海藻類	
23 水	おはぎ 牛乳 コーンともやしのサラダ 豆乳スープ		きな粉 ★牛乳 鶏肉 豆乳	米 上白糖 ★すりごま 大豆油 ごま油 じゃがいも			584	12.1	小魚類	
24 木	手作りカレーパン牛乳 チキンヌードルスープ フルーツヨーグルト		★鶏卵 鶏肉 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ ★ヨーグルト	★薄力粉 ★強力粉 上白糖 ★無塩バター ★パン粉 大豆油 じゃがいも ★マカロニ			634	16.2	魚介類	
25 金	ピビンバ 牛乳 ゆずいりわかめスープ 梨		だいず 米みそ 油揚げ ★牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐	米 大豆油 上白糖 ごま油 三温糖 ★ごま			654	16.8	芋類	
28 月	ごはん 牛乳 魚のフレンチソース コールスローサラダ ミネストローネ		★牛乳 たら ★鶏卵 豚肉	米 ★薄力粉 ★パン粉 大豆油 上白糖 じゃがいも ★シエルマカロニ			695	26.9	種実類	
29 火	ごはん 牛乳 切干大根の玉子焼き 塩もみ 味噌汁		★牛乳 ★鶏卵 油揚げ わかめ 米みそ だいず	米 おしむぎ 三温糖 ごま油 じゃがいも			644	15.5	豆類	
30 水	スバゲッティポモドーロ 牛乳 フルーツサラダ		ベーコン 豚肉 だいず ★ナチュラルチーズ ★牛乳	★スバゲッティハーフ オリーブ油 大豆油 上白糖			597	14.3	卵類	

※ 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20回 ★アレルギー食材

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	650	15.1	28.7	2.6	350	103	2.4	246	0.36	0.50	30	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