



実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量 1人1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
		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			
6 木	中華ちまき 牛乳 かつおのごまがらめ 大根の糠マヨ すまし汁	焼き豚 さくらえび ★牛乳 かつお まこんぶ ★かまぼこ わかめ	米 大豆油 ごま油 ★炒りごま ★すりごま(白) でん粉 上白糖 マヨネーズ	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが だいこん きゅうり こまつな 糸みつば	674	18.2	卵類
7 金	フードピラフ 牛乳 キャベツとコーンのクリームスープ 甘夏	ベーコン ★むきえび いか ★牛乳	米 おしむぎ ★有塩バター 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ クリームコーン ★なつみかん	661	12.2	種実類
10 月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め チンゲン菜としめじのスープ	★牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ 鶏肉 豆腐	米 おしむぎ もち米 大豆油 三温糖 でん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ キャベツ 青ピーマン ぶなしめじ チンゲンサイ	712	18.6	芋類
11 火	ごはん 牛乳 小魚ふりかけ 厚焼きたまご みそどれサラダ キャベツのスープ	★牛乳 しらす干し 花かつお あおりの鶏肉 ★卵 豆腐 米みそ ベーコン	米 おしむぎ もち米 ★炒りごま(白) 大豆油 ★すりごま(白) 上白糖 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ こまつな	654	15.7	果物類
12 水	ごはん 牛乳 お魚のつくね焼き 中華サラダ 味噌汁	★牛乳 すけとうだら いか ★卵 油揚げ ボンレスハム わかめ 米みそ だいず	米 おしむぎ もち米 大豆油 ★すりごま(白) でん粉 三温糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ブラックマッペもやし きゅうり キャベツ	680	19.6	海藻類
13 木	かき揚げうどん 牛乳 そら豆 フルーツ白玉	いか ★さくらえび ★卵 かまぼこ(卵・山芋なし) ★牛乳	★冷凍うどん 大豆油 ★すりごま(白) ★薄力粉 上白糖 冷凍白玉団子	たまねぎ ホールコーン そらまめ 干しいたけ ねぎ パイン缶 黄桃缶 りんご缶	664	15.7	豆類
14 金	ドライカレー 牛乳 人参サラダ メロン	ぶたひき肉 だいず ★牛乳 ★ダイスチーズ	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 ★薄力粉 三温糖	にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン にんじん きゅうり レモン果汁 パセリ メロン	686	12.2	種実類
17 月	手作り小松菜ハン 牛乳 アスパラのクリーム煮 フルーツサラダ	★卵 ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ	★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 上白糖 大豆油 じゃがいも	こまつな しょうが にんにく たまねぎ ぶなしめじ アスパラガス キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	703	13.4	小魚類
18 火	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ フレンチサラダ 味噌汁	★牛乳 ★ししゃも ★卵 豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 ★すりごま(白) ★パン粉 ★炒りごま(黒) 大豆白絞油 上白糖 じゃがいも	こまつな キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ だいこん ごぼう 根深ねぎ	711	17.8	乳類
19 水	ごはん 牛乳 魚のホワイトソース焼き 野菜のピーナツ和え 村雲汁	★牛乳 ホキ ★生クリーム ★ピザチーズ まこんぶ ★卵	おしむぎ もち米 ★無塩バター でん粉 ★ピーナツ 上白糖	ぶなしめじ ほうれんそう にんじん もやし 干しいたけ ねぎ こまつな	623	18.3	芋類
20 木	ごはん 牛乳 マーマレードチキン シーザーサラダ ABCスープ	★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ	米 おしむぎ もち米 バレンシアオレンジ 大豆油 三温糖 ★クルトン ★ABCマカロニ(卵なし)	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	624	18.5	魚介類
21 金	ドリア 牛乳 イタリアンスープ オレンジゼリー	ベーコン 豚肉 ★牛乳 ★ピザチーズ ★牛乳 鶏肉 ★粉チーズ ★卵 粉寒天	米 大豆油 ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉 じゃがいも 上白糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく ホールコーン缶 こまつな オレンジジュース みかん缶	636	12.9	きのこ類
24 月	ごはん 牛乳 ミートコロケ ひじきサラダ 豆乳スープ	★牛乳 豚肉 だいず ★ナチュラルチーズ ★卵 ひじき ボンレスハム 鶏肉 豆乳	米 おしむぎ もち米 大豆白絞油 ごま油 じゃがいも ★すりごま(白) ★無塩バター ★薄力粉 ★パン粉(生) ★炒りごま(白)	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ホールコーン きょうな	714	14.1	果物類
25 火	ごはん 牛乳 いかとコーンの揚げ煮 野菜のごまみそあえ わかめスープ	★牛乳 いか 米みそ 豚肉 わかめ	米 おしむぎ もち米 三温糖 大豆油 でん粉 じゃがいも 上白糖 ★すりごま(白)	にんじん ホールコーン にんにく しょうが さやいんげん キャベツ こまつな たけのこ ねぎ	644	15.9	小魚類
26 水	フィッシュバーガー 牛乳 カレーポークビーンズ サラダ	たら ★卵 ★牛乳 豚肉 だいず ★ナチュラルチーズ ★ダイスチーズ	★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 ★無塩バター 三温糖	キャベツ たまねぎ セロリー にんじん グリーンピース にんにく しょうが きゅうり レモン パセリ	642	18.1	海藻類
27 木	ごまごはん 牛乳 凍り豆腐と鶏肉の卵とじ 中華すいとん	★牛乳 鶏肉 凍り豆腐 ★卵 豚肉	米 ★炒りごま(白) しらたき 三温糖 大豆油 ごま油 国産はるさめ ★薄力粉 上新粉	にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが 干しいたけ はくさい ねぎ	699	16.1	乳類
28 金	ごはん 牛乳 じゃがいものクリーム煮 ワカメサラダ	★牛乳 鶏肉 ★生クリーム わかめ	米 おしむぎ もち米 じゃがいも大豆油 ★無塩バター ★薄力粉 上白糖 ★炒りごま(白)	たまねぎ マッシュルーム にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ ホールコーン	664	11.3	卵類
31 月	カラフルピラフ 牛乳 ミネストローネ おかしな目玉焼き	ベーコン ★むきえび ★牛乳 豚肉 粉寒天	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 じゃがいも ★シェルマカロニ 上白糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン にんにく しょうが キャベツ 黄桃缶	637	13.8	豆類

※ 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	668	15.7	28.8	2.8	396	107	2.6	286	0.36	0.52	37	5.1
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