

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	食品画像
			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				
7	木	赤飯 牛乳 ハンバーグ 人参サラダ すまし汁	ささげ ★牛乳 ぶたひき肉 ★押し豆腐 ★鶏卵 まこんぶ ★あらはんべん		米 もち米 ★ごま ★あられ麩 上白糖 ★炒りごま 大豆油 三温糖		たまねぎ にんじん きゅうり レモン果汁 ねぎ	650	18.5	きのこ類	
8	金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 粟米湯	★牛乳 ぶたひき肉 米みそ ★木綿豆腐 鶏肉 ★鶏卵		米 おしむぎ もち米 大豆油 上白糖 でん粉 ★ごま油		干しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ いら クリームコーン チンゲンサイ	647	18.2	種実類	
11	月	ごまごはん 牛乳 魚のパーベキューソース 千草和え 根菜の胡麻汁	★牛乳 かじき ★鶏卵 ★だいず 米みそ		米 ★炒りごま 大豆油 でん粉 上白糖 じゃがいも ★すりごま		しょうが にんにく ねぎ ★りんご もやし ほうれんそう にんじん だいこん ごぼう	649	21.5	果物類	
12	火	ふわふわフレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ ミックスナッツあえ	★牛乳 ★鶏卵 ベーコン 豚肉 ★だいず		★食パン メープルシロップ ★無塩バター 大豆油 じゃがいも ★薄力粉 ★炒りごま ★アーモンド ★カシューナッツ		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり	643	16.2	海藻類	
13	水	ごはん 牛乳 ハミセリスープ ほうれん草とチーズの卵焼き 野菜のピーナツ和え	★牛乳 鶏肉 ★押し豆腐 ★鶏卵 ★生クリーム ★ピザチーズ ベーコン		米 おしむぎ 大豆油 三温糖 ★ピーナツ じゃがいも ★ハミセリ		ほうれんそう にんじん たまねぎ もやし セロリー ビーマン	707	16.7	魚介類	
14	木	カレーライス 牛乳 コールスローサラダ	豚肉 ★牛乳		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 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー ★りんご キャベツ ホールコーン	649	12.2	豆類	
15	金	スパゲッティミートソース 牛乳 フルーツサラダ	ぶたひき肉 ★粉チーズ ★だいず ★牛乳		大豆油 オリーブ油 ★スパゲッティ (卵なし) 上白糖		にんにく しょうが にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム トマト缶 キャベツ みかん缶 バイン缶	604	17.4	卵類	
18	月	きなご揚げパン 牛乳 ポトフ フルーツ白玉	★きな粉 ★牛乳 ベーコン ★だいず		★コッペパン 大豆白絞油 上白糖 じゃがいも 冷凍白玉団子		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ★ミックスドフルーツ ぶどうジュース	649	13.8	きのこ類	
19	火	シーフードピラフ 牛乳 パリパリサラダ イタリアンスープ	ベーコン ★むきえび ★いか ★牛乳 わかめ ひじき 鶏肉 ★粉チーズ ★鶏卵		米 おしむぎ ★有塩バター 大豆油 ★ワントンの皮 大豆白絞油 ★パン粉 じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく ごまつな	654	14.0	豆類	
20	水	卵とえびのチャーハン 牛乳 白玉汁 たんぼぼゼリー	★鶏卵 焼き豚 ★むきえび ★牛乳 鶏肉 なんと (山芋なし) 粉寒天		米 おしむぎ大豆油 冷凍白玉団子 上白糖		ねぎ グリンピース 干しいたけ にんじん ごまつな だいこん バインジュース バイン缶	593	17.2	小魚類	
21	木	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ みぞれサラダ レタススープ	★牛乳 ★いか 米みそ 鶏肉		米 おしむぎ でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★ピーナツ 大豆油 上白糖 ★ごま油		しょうが にんじん きゅうり セロリー にんにく ぶなしめじ レタス たまねぎ	607	16.9	芋類	
22	金	オムチキライス 牛乳 チキンヌードルスープ ごぼうのサラダ	鶏肉 ★鶏卵 ★牛乳 ベーコン ★粉チーズ		米 大豆油 ★無塩バター じゃがいも ★シェルマカロニ (卵なし) 三温糖 ★マヨネーズ (エッグフリー)		たまねぎ マッシュルームグリーンピース にんにく にんじん ホールコーン ごまつな ごぼう もやし	648	15.9	種実類	
25	月	ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの味噌炒め 豆乳スープ	★牛乳 豚肉 ★生揚げ 米みそ 鶏肉 ★豆乳		米 おしむぎ もち米 大豆油 三温糖 じゃがいも		しょうが にんじん 干しいたけ キャベツ 青ピーマン たまねぎ きょうな	682	19.1	海藻類	
26	火	わかめご飯 牛乳 鱈のマヨネーズ焼き 塩もみ野菜キャ人 豚汁	炊き込みわかめの素 ★牛乳 さわら ★生クリーム 豚肉★油揚げ 米み そ ★木綿豆腐 ★だいず		米 おしむぎ ★マヨネーズ (エッグフリー) ★パン粉 板こんにやく じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	697	18.4	卵類	
27	水	ごはん 牛乳 ししゃものしらぎ揚げ ハニーサラダ ミネストローネ	★牛乳 ★ししゃも 豚肉		米 おしむぎ 大豆白絞油 でん粉 三温糖 ★炒りごま はちみつ じゃがいも ★シェルマカロニ (卵なし)		もやし にんじん ごまつな にんにく しょうが たまねぎ キャベツ トマトピューレ パセリ	684	20.2	果物類	
28	木	東京うどと桜えびかき揚げうどん 牛乳 キャベツと竹輪の和え物 おかしな目玉焼き	★いか ★さくらえび ★鶏卵 板なしかまぼこ (卵・山芋なし) ★牛乳 ★焼き竹輪 粉寒天		★冷凍うどん 大豆油 ★炒りごま ★薄力粉 上白糖		たまねぎ ホールコーン うど 干しいたけ ねぎ キャベツ にんじん ごまつな ★輸入黄桃缶	590	19.1	芋類	

※ 食材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	647	17.2	31.5	2.9	376	112	2.7	226	0.27	0.40	14	7.6
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