

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜日	牛乳		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	○	菜の花ごはん 鮭の黄金焼き 五目汁	卵 牛乳 鮭 みそ 削り節 鶏もも 豆腐 油揚げ	米 ごま油 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) でん粉	小松菜 生姜 にんじん 大根 ねぎ	590	20.9	33.9	2.8
10	水	○	マーボー丼 春雨サラダ	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油 春雨 ごま	生姜 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら キャベツ もやし きゅうり	619	15.7	29.7	2.5
11	木	○	チキンライス 卵とポテトのスープ ブロッコリーの香味和え	鶏もも 牛乳 卵	米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター じゃが芋 でん粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 ブロッコリー	585	15.6	28.0	2.6
12	金	○	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの塩昆布和え	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 塩昆布	米 米ぬか油 じゃが芋 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	590	13.7	23.0	1.9
15	月	○	きなこ揚げパン ポトフ ぶどうゼリー	きな粉 牛乳 豚肉 ソーセージ アガー	米油 ねじりパン 砂糖 米ぬか油 じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	620	14.8	36.4	1.8
16	火	○	厚揚げの味噌炒め丼 中華スープ	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 鶏もも わかめ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 でん粉	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン ねぎ もやし 小松菜	613	17.4	33.8	2.7
17	水	○	赤飯 鱈の西京焼き 野菜椀 果物(清美オレンジ)	ささげ 牛乳 さわら みそ 削り節 豆腐 油揚げ	米 もち米 ごま 砂糖	にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ ほうれん草 清見オレンジ	612	18.8	24.6	3.6
18	木	○	ご飯 筑前煮 野菜のごま和え	牛乳 鶏もも 削り節 さつま揚げ	米 米ぬか油 里芋 こんにゃく 砂糖 ごま	ごぼう にんじん れんこん たけのこ さやいんげん 干しいたけ キャベツ 小松菜	590	15.5	24.7	1.9
19	金	○	メープルトースト ホワイトシチュー 果物(マンダリンオレンジ)	牛乳 鶏もも 生クリーム	食パン メープルシロップ マーガリン 米ぬか油 バター 小麦粉 じゃが芋	にんじん たまねぎ マッシュルーム マンダリンオレンジ	640	12.4	40.1	2.5
22	月	○	カレーライス フルーツサラダ	鶏もも 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パインアップル缶	652	11.3	29.8	2.5
23	火	○	食パン 手作りみかんジャム チーズオムレツ じゃがいものスープ	牛乳 チーズ 卵 生クリーム 鶏もも	食パン 砂糖 コーンスターチ 米ぬか油 じゃが芋	みかん缶 オレンジジュース にんじん たまねぎ セロリー にんにく 小松菜	606	16.9	35.8	3.1
24	水	○	昆布ご飯 ししゃも焼き 豚汁	鶏ひき肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 ししゃも 豚肉 豆腐 削り節 みそ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	646	20.3	30.9	3.2
25	木	○	ご飯 おろしソースハンバーグ 人参のグラッセ 野菜のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 削り節 油揚げ みそ	米 パン粉 でん粉 砂糖 バター じゃが芋	たまねぎ 大根 にんじん ねぎ 小松菜	608	15.7	28.0	2.9
26	金	○	たけのご飯 かつおと大豆の東煮 きのこと野菜のみそ汁	削り節 油揚げ 牛乳 かつお 大豆 みそ	米 砂糖 でん粉 米油 白ごま 米ぬか油	たけのこ 生姜 ごぼう にんじん 大根 小松菜 しめじ	663	22.5	26.3	3.1

※ 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14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	617	16.6	30.4	2.7	347	104	2.3	266	0.35	0.53	34	4.3
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



早寝早起朝ごはん

「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク