



実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
		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 (%)
1 金	八宝おこわ 牛乳 わかめスープ 抹茶ケーキ 季節の献立 八十八夜	豚 えび 牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 豆乳 卵			米 もち米 油 砂糖 ごま油 ジャガ芋 小麦粉			干しいだけ にんじん だけのこと グリンピース たまねぎ			609	15.4
7 木	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子スープ 根菜のバベロンチーノ炒め	きな粉 牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン			油 ミルクパン 砂糖 でんぷん 油 オリーブ油			ねぎ たまねぎ 生姜 にんじん 干しいだけ キャベツ チンゲンサイ にんにく ごぼう れんこん 小松菜			572	16.4
8 金	豚肉のうま煮丼 牛乳 野菜のみそ汁	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ みそ			米 麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん			生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 大根 小松菜			550	17.6
11 月	ごはん 牛乳 いかのチリソース キャベツときゅうりの中華味 粟米湯(スーパ)	牛乳 いか 鶏肉 卵			米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま			にんにく 生姜 ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン チンゲンサイ			561	18.9
12 火	変わり親子丼 牛乳 野菜の生姜じょうゆかけ	鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳			米 麦 こんにゃく 砂糖 でんぷん			たまねぎ にんじん こねぎ キャベツ 小松菜 生姜			569	17.6
13 水	醤油ラーメン 牛乳 ガーリックビーンズポテト	豚肉 わかめ 牛乳 大豆			中華めん 油 ごま油 ジャガ芋 でんぷん			にんにく 生姜 ねぎ にんじん だけのこと 干しいだけ キャベツ チンゲンサイ パセリ			593	17.3
14 木	キャロットライスクリームソースかけ 牛乳 コロコロサラダ くだもの(美生柑)	鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム			油 米 麦 バター 小麦粉 ジャガ芋 ごま油 砂糖			にんじん たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン みしょやかん			595	13.3
15 金	グリーンピースごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の酢味噌あえ 季節の食材 グリーンピース	わかめご飯の素 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ			米 麦 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん			グリーンピース 生姜 にんじん だけのこと 干しいだけ たまねぎ キャベツ もやし 小松菜			555	15.9
18 月	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム みかんゼリー 世界の料理 インドネシア	鶏肉 卵 牛乳 鶏肉 寒天			米 麦 油 砂糖 ビーフン			生姜 にんにく たまねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン キャベツ 小松菜 オレンジジュース みかん缶			555	15.8
19 火	スタミナ回鍋肉丼 牛乳 春雨スープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 豆腐			米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ジャガ芋 春雨			生姜 にんにく キャベツ にんじん ビーマン ねぎ 干しいだけ しめじ チンゲンサイ			551	16.4
20 水	ごはん 牛乳 ししゃもの利休焼き 和風サラダ 呉汁	牛乳 ししゃも 大豆 鶏肉 油揚げ みそ			米 ごま油 砂糖 ジャガ芋 こんにゃく			キャベツ にんじん きゅうり ねぎ 小松菜			583	19.7
21 木	はちみつレモントースト 牛乳 ホークシチュー 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豚肉			食パン バター はちみつ 油 ジャガ芋 砂糖 小麦粉			レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ きゅうり			574	13.7
22 金	チキンピラフ 牛乳 白身魚のプロバンス風 米粉のクリームスープ	鶏肉 牛乳 たら ベーコン 生クリーム			米 麦 油 バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 ジャガ芋 米粉			にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース トマト缶 トマトピューレ キャベツ しめじ 小松菜			620	19.2
25 月	ごはん 牛乳 初がつおと新じゃが芋の東煮 野菜の土佐酢和え 豆腐とわかめのみそ汁 季節の食材 かつお・新じゃが	牛乳 かつお 削り節 豆腐 みそ わかめ			米 でんぷん 上新粉 油 ジャガ芋 砂糖 ごま			生姜 キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ			593	18.6
26 火	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ 世界の料理 韓国	豚肉 牛乳 鶏肉 わかめ			米 麦 砂糖 ごま油 油 トック			たまねぎ にんじん もやし 生姜 にんにく 大根 干しいだけ 小松菜			573	15.8
27 水	ツナトースト 牛乳 チャーمانポテト ミネストローネ	まぐろ 牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆			食パン マヨネーズ(卵なし) 油 ジャガ芋			レモン たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん キャベツ トマト缶 トマトピューレ			534	16.5
28 木	四川豆腐丼 牛乳 切干大根のナムル くだもの(メロン)	豚肉 豆腐 牛乳			米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま			生姜 にんにく たまねぎ だけのこと にんじん 干しいだけ チンゲンサイ 切干大根 キャベツ きゅうり メロン			580	16.3
29 金	チキンカレー 牛乳 アスパラ入りサラダ 季節の食材 アスパラガス	鶏肉 大豆 生クリーム 牛乳			米 麦 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 ざらめ			にんにく にんじん たまねぎ アスパラガス キャベツ コーン きゅうり			648	12.5

※ 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18回

【5月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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 (μgRAE)	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	579	16.5	30.3	2.3	331	86	2.0	216	0.27	0.42	15	5.9

