



実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			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	17歳以下 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	牛乳	里いもごはん 鮭の塩焼き 塩昆布あえ お月見汁	とりに肉 油揚げ 牛乳 鮭 塩昆布	米 里いも 砂糖 ごま油 こんにゃく 白玉粉	にんじん キャベツ 小松菜 大根 かぼちゃ ねぎ	615	18.8
2	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	618	15.1
5	月	牛乳	さんまのかば焼き丼 即席漬け さつまい汁	さんま 牛乳 昆布 みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま さつまいも こんにゃく	生姜 キャベツ きゅうり 大根 にんじん えのきたけ 小松菜 ねぎ	706	13.2
6	火	牛乳	ジャージャー麺 白玉フルーツポンチ	豚肉 とりに肉 みそ 牛乳 寒天	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 白玉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし みかん缶 バイン缶 桃缶	702	14.0
7	水	牛乳	昆布ごはん 厚焼き卵 豚汁	とりに肉 油揚げ 昆布 牛乳 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	生姜 にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	642	17.6
8	木	牛乳	きんぴらバーガー 鶏肉とさつまいものポトフ くだもの	豚肉 チーズ 牛乳 とりに肉 ウィンナー 大豆	丸パン 油 砂糖 さつまいも	にんじん ごぼう にんにく たまねぎ キャベツ フロccoliリー くだもの	617	15.6
9	金	牛乳	えびクリームライス 枝豆のサラダ 夕焼けゼリー	とりに肉 えび 牛乳 クリーム アガー	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖	にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり 枝豆 オレンジジュース	667	12.7
12	月	牛乳	ごはん いかの香味焼き 根菜の揚げ煮 五目汁	牛乳 いか 大豆 とりに肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 さつまいも 片栗粉 小麦粉 油 ごま じゃがいも こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ れんこん ごぼう 大根 にんじん 小松菜	665	16.9
13	火	牛乳	ごはん 肉じゃがコロッケ おかかあえ 吉野汁	牛乳 豚肉 とりに肉 なると 油揚げ	米 油 じゃがいも しらたき マッシュポテト 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 もやし 大根 えのきたけ ねぎ	677	12.8
14	水	牛乳	あしたばパン ポテトグラタン 肉だんご入りトマトスープ	牛乳 とりに肉 チーズ 豚肉	あしたばパン 油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも 片栗粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ トマト	623	14.9
15	木	牛乳	スタミナ丼 青菜としめじのスープ	豚肉 牛乳 とりに肉	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	生姜 たまねぎ キャベツ にら にんじん りんご にんにく しめじ 小松菜	621	16.4
16	金	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 千草あえ 肉豆腐	牛乳 じゃこ 塩昆布 豚肉 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 ひまわ り油 こんにゃく	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ たまねぎ ねぎ グリンピース	603	17.9
19	月	牛乳	ミートソーススパゲッティ オニオンドレッシングサラダ アリスのいちごケーキ	豚肉 大豆 牛乳 卵 豆乳	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 いちごジャム	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり	730	13.8
20	火	牛乳	高菜チャーハン 春雨サラダ ワンタンスープ りんごゼリー	豚肉 牛乳 ハム とりに肉 アガー	米 ごま油 春雨 油 砂糖 ウェーブワンタン	ねぎ にんじん 高菜漬け もやし きゅうり にんにく 生姜 しいたけ 白菜 チンゲンサイ りんごジュース	616	12.7
21	水	牛乳	ごはん 和風塩こうじハンバーグ きゅうりと昆布の漬物 田舎汁	牛乳 豚肉 とりに肉 豆腐 昆布 油揚げ みそ	米 油 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ キャベツ きゅうり 生姜 ごぼう 大根 にんじん しめじ	648	16.4
22	木	牛乳	ごはん さばのみそ煮 華風野菜 白菜のけんちん汁	牛乳 さば みそ とりに肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 こんにゃく 里いも	生姜 ねぎ 大根 きゅうり キャベツ にんにく ごぼう にんじん 白菜	656	16.4
23	金	牛乳	ハニートースト ウィンナーと野菜のソテー ポークビーンズ	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 生姜 たまねぎ トマト グリンピース	654	14.0
26	月	牛乳	ふしぎなでまへのカレーライス 大根サラダ	豚肉 クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 大根 キャベツ きゅうり	702	11.8
27	火	牛乳	ごはん ししゃもの南蛮漬け 茎わかめのきんぴら 和風肉だんご汁	牛乳 ししゃも 豚肉 わかめ 豆腐 みそ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく パン粉	たまねぎ ごぼう にんじん 大根 白菜 ねぎ 小松菜	641	15.0
28	水	牛乳	バジルトースト フレンチサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 とりに肉 クリーム 大豆	食パン マーガリン 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター マカロニ	にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ マッシュルーム フロccoliリー	651	13.4
29	木	牛乳	チャプチェ丼 海藻サラダ	豚肉 牛乳 海藻	米 麦 油 春雨 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ もやし 小松菜 きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	611	14.2
30	金	牛乳	きのこのピラフ ツナサラダ かぼちゃスープ	とりに肉 牛乳 ツナ クリーム	米 油 ごま油 砂糖 油 バター	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピーマン キャベツ コーン きゅうり かぼちゃ	593	12.7

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	648	14.8	29.5	334	98	2.0	259	0.39	0.50	32	4.8	2.9
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2未満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク