



実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量 1食あたり (kcal) (%)	夕食でおぎなつてほしい食品
		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	米	たんぱく質	脂質	糖質	たんぱく質	脂質		
1 木	ごはん 牛乳 たご揚げ 大根の穂マヨ 村雲汁	★牛乳 ★はんぺん ★鶏卵 ★たご 糸削り あおのり まこんぶ	米 もち麦 大豆白絞油 でん粉 ★薄力粉 ★すりごま マヨネーズ (エッグフリー)	ねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり 干しいたけ こまつな	605	16.0						
2 金	いわしの蒲焼き丼 牛乳 豆かりんとう すまし汁 (かまぼこ)	いわし(開き)★牛乳 だいず まこんぶ わかめ 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)	米 もち麦 大豆白絞油 でん粉 上白糖★炒りごま さつまいも 三温糖	こまつな 糸みつば	612	15.8						
5 月	バエリア 牛乳 野菜のクリームスープ コーンサラダ	鶏肉 ★むきえび ★いか★牛乳 ベーコン★生クリーム	米 もち麦 米サラダ油 ★無塩バター ★薄力粉 上白糖	にんにく たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリンピース にんじん キャベツ ★ホールコーン	532	16.2						
6 火	ごはん ★牛乳 和風コロッケ ワカメサラダ すまし汁	★牛乳 ぶた、ひき肉 だいず 芽ひじき★生クリーム ★鶏卵 わかめ まこんぶ	米 もち麦 大豆白絞油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト ★薄力粉 ★パン粉 三温糖★炒りごま でん粉	たまねぎ きゅうり キャベツ ★ホールコーン 干しいたけ ねぎ こまつな	556	14.1						
7 水	ごはん 牛乳 八宝菜 中華サラダ	★牛乳 豚肉 ★むきえび 油揚げ ポンレスノム	米 もち麦 米サラダ油 でん粉 ごま油 上白糖 国産はるさめ	にんにく しょうが にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ 干しいたけ ねぎ	546	18.9						
8 木	ごはん 牛乳 魚のカリントウ揚げ コールスローサラダ 味噌汁	★牛乳 たら(角切り) 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ だいず	米 もち麦 でん粉 大豆白絞油 三温糖 米サラダ油 上白糖 じゃがいも	しょうが にんじん キャベツ だいこん ごぼう こまつな ねぎ	607	18.8						
9 金	卵とえびのチャーハン 牛乳 中華すいとん	★鶏卵 焼き豚 ★むきえび ★牛乳 豚肉	米 もち麦 米サラダ油 ごま油 はるさめ 上新粉	ねぎ グリンピース にんにく しょうが にんじん 干しいたけ はくさい	602	17.1						
13 火	さとう揚げパン 牛乳 ポテトスープ 人参サラダ(チーズ)	★牛乳 ベーコン 鶏肉 ★ダイスチーズ	★コッパパン 大豆白絞油 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん セロリーこまつな きゅうり レモン果汁	572	13.8						
14 水	カラフルピラフ 牛乳 ツナドレサラダ りんご	ベーコン ★むきえび ★牛乳 ツナ	米 もち麦 米サラダ油 ★無塩バター ごま油 三温糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん ★ホールコーン 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ もやし ★りんご	513	15.0						
15 木	ごはん 牛乳 チキンカツ(キャベツ入) みぞれ汁	★牛乳 鶏肉 ★鶏卵 木綿豆腐	米 もち麦 ★薄力粉 ★パン粉 ★パン粉 大豆白絞油 ざらめ糖 でん粉	キャベツ にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ	574	18.8						
16 金	大根スラゲティ 牛乳 ポテトサラダ 牛乳かんいちごソース	オイルツナ 刻みのり ★牛乳 粉寒天 ★生クリーム	★スラゲティ オリーブ油 三温糖 じゃがいも 米サラダ油 上白糖 いちごジャム	にんにく だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	652	15.3						
19 月	大中きびごはん 牛乳 大中 すき焼き煮 大中 大豆と小魚の揚げ煮 大中つつぶみかんゼリー	★牛乳 豚肉 焼き豆腐 だいず ★かえりじゃこ 粉寒天	米 キビ 米サラダ油 つきこんにやく 三温糖 でん粉 さつまいも 大豆白絞油 上白糖	にんじん ぶなしめじ はくさい ねぎ ★みかんジュース ★みかん缶	599	16.2						
20 火	ジャージャー麺 牛乳 ごまポテト	ぶた、ひき肉 だいず 米みそ ★牛乳	★蒸し中華めん 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 じゃがいも ★すりごま	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ	540	17.1						
21 水	ごはん 牛乳 まぐろのガーリック焼き キャパツと竹輪の和え物 金時汁	★牛乳 まぐろ 焼き竹輪 (卵・山芋なし) 油揚げ 米みそ だいず	米 もち麦 でん粉 米サラダ油 上白糖 板こんにやく さつまいも	にんにく キャベツ にんじん こまつな だいこん ごぼう ねぎ	589	19.2						
22 木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 コーンともやしのサラダ	★牛乳 ぶた、ひき肉 米みそ 木綿豆腐	米 もち麦 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ★炒りごま 三温糖	干しいたけ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこら もやし キャベツ ★ホールコーン	555	16.7						
26 月	ごはん 牛乳 鶏のごまから揚げ 塩もみ野菜 五目汁	★牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ (卵・山芋なし)	米 もち麦 ★炒りごま でん粉 大豆白絞油	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん だいこん たけのこ ねぎ こまつな	525	19.1						
27 火	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	豚肉 ★生クリーム ★牛乳	米 もち麦 ★薄力粉 ★無塩バター 米サラダ油 三温糖	にんにく しょうが セロリー キャベツ たまねぎ にんじん こまつな マッシュルーム トマトピューレ	598	11.8						
28 水	肉あんかけチャーハン 牛乳 粟米湯(スーミータン)	豚肉 ★牛乳 鶏肉 ★鶏卵	米 ごま油 米サラダ油 でん粉	しょうが たけのこ ★ヤングコーン缶 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ ねぎ ★クリームコーン	505	15.1						
29 木	チキンライス 牛乳 ポトフ ハニーサラダ	鶏肉 ★牛乳 ベーコン だいず	米 もち麦 ★無塩バター 米サラダ油 じゃがいも はちみつ	トマト缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ もやし こまつな	540	16.1						

※ 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19回

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。

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)
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