

実施日 日 曜	牛乳	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 (%)
7	火	中華ちまき 甘味噌キャベツ ワントンスープ	焼き豚 味噌 豚肉 飲用牛乳(200ml)		もち米 油 砂糖 ワントンの皮		とうもろこし にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ しいたけ	601	14.4		
8	水	はちみつレモントースト コールスローサラダ チリコンカン	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄だいず 白いんげん豆		食パン 有塩バター はちみつ 油 砂糖 ジャがいも		レモン キャベツ にんじん にんにく たまねぎ トマト とうもろこし	590	14.4		
9	木	麦ごはん ししゃもの南蛮漬け にんじんシリシリ 春野菜の味噌汁	飲用牛乳(200ml) ししゃも ツナ 油揚げ 味噌		米 米粒麦 ジャがいもでん粉 油 砂糖 ごま ジャがいも		ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ さやえんどう	647	16.8		
10	金	キムチチャーハン にらともやしの炒め物 トックスープ	豚肉 飲用牛乳(200ml)		米 米粒麦 油 砂糖 ごま ごま油 トック		にんにく たけのこ ねぎ しいたけ しょうが 白菜キムチ にんじん ピーマン にら 緑豆もやし たまねぎ	589	14.1		
13	月	麦ごはん 春キャベツのハンバーグ アスパラのおかか和え わかめとえのきのスープ	飲用牛乳(200ml) 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ		米 米粒麦 パン粉		キャベツ たまねぎ にんじん アスパラガス えのきたけ 葉ねぎ	637	18.1		
14	火	ツナとひじきの炊き込みごはん さつまいもと大豆のサラダ だんごまスープ	ツナ ひじき 飲用牛乳(200ml) 黄だいず 鶏肉		米 ジャがいもでん粉 さつまいも 油 砂糖 ごま		にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ れんこん しょうが しいたけ はくさい こまつな	603	16.8		
15	水	えびとそら豆の クリームスパゲッティ ツナマスタードサラダ	むきえび ベーコン ツナ 調理用牛乳 生クリーム 飲用牛乳(200ml)		スパゲッティ 油 有塩バター 薄力粉 砂糖		そらまめ マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく レモン果汁	634	15.2		
16	木	麦ごはん さばの文化干し 野菜の辛味和え 豆腐となめこの味噌汁	飲用牛乳(200ml) さば 味噌 絹ごし豆腐 わかめ		米 米粒麦		キャベツ にんじん こまつな なめこ ねぎ	612	15.7		
17	金	あぶ玉丼 キャベツと切干大根のサラダ りんご	鶏肉 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 飲用牛乳(200ml)		米 米粒麦 砂糖 ジャがいもでん粉 ごま 油		にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース 切干しだいこん りんご キャベツ ほうれんそう しょうが	625	16.2		
20	月	コーンピースご飯 豚肉とじゃが芋の揚げ煮 野菜ときのこのスープ	東京牛乳 豚肉 味噌		米 油 ごま ジャがいもでん粉 ジャがいも 砂糖		グリーンピース とうもろこし しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	585	16.7		
21	火	黒米ご飯 春キャベツのお浸し ひじき入り厚焼き玉子 けんちん汁	飲用牛乳(200ml) ひじき 鶏卵 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		米 黒米 油 砂糖 こんにやく さといも		しょうが しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし だいこん ごぼう ねぎ	598	16.1		
22	水	ツナトースト バジルドレッシングサラダ いんげん豆のトマトスープ	ツナ チーズ 鶏肉 飲用牛乳(200ml) ベーコン 白いんげん豆		食パン 油 マヨネーズ 砂糖		レモン果汁 たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん 緑豆もやし トマト きゅうり にんにく セロリー パセリ	589	16.6		
23	木	わかめごはん アジの辛味あんかけ 広東スープ	炊き込みわかめ アジ 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 絹ごし豆腐		米 米粒麦 ごま ジャがいもでん粉 油 砂糖		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ	606	16.5		
24	金	高野豆腐のそぼろ丼 キャベツとわかめの酢味噌 清見オレンジ	鶏肉 凍り豆腐 飲用牛乳(200ml) わかめ 味噌		米 米粒麦 油 砂糖 ジャがいもでん粉		しょうが にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ 清美オレンジ	621	15.8		
27	月	こめっこハヤシライス パブリカ入りサラダ	豚肉 飲用牛乳(200ml)		米 米粒麦 油 砂糖 米粉		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 緑豆もやし とうもろこし	608	11.5		
28	火	五目あんかけ焼きそば フルーツ白玉	豚肉 いか 飲用牛乳(200ml)		蒸し中華めん 油 ジャがいもでん粉 冷凍白玉団子 砂糖		にんにく にんじん たけのこ しいたけ はくさい 緑豆もやし こまつな みかん りんご 黄桃(缶詰)	641	15.0		
29	水	ごまごはん 韓国風肉じゃが 三色ナムル	飲用牛乳(200ml) 豚肉		米 米粒麦 ごま 油 ジャがいも こんにやく 砂糖 ごま		にんじん たまねぎ さやいんげん 緑豆もやし ほうれんそう にんにく しょうが	588	14.1		
30	木	きびごはん 鰯の梅煮 ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁	飲用牛乳(200ml) ひじき ハム わかめ 味噌 いわし		米 きび 砂糖 ごま 油		梅干し しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 緑豆もやし きゅうり とうもろこし かぼちゃ	625	17.3		
31	金	麦ごはん チキンカツ キャベツ小松菜の生姜浸し 和風きのこスープ	飲用牛乳(200ml) 鶏肉		米 米粒麦 砂糖 油 薄力粉 パン粉 ジャがいもでん粉		キャベツ こまつな しょうが しいたけ えのきたけ ぶなしめじ ねぎ にんじん	664	15.5		

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。

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	612	16	29	2.5	318	84	2.0	259	0.37	0.52	26	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