

実施日		牛乳	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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)
4	火		ぶどうパン 鶏肉のポトフ ツナマスタードサラダ	飲用牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー 手亡豆	ぶどうパン さとう じゃがいも あぶら	セロリー にんにく にんじん レモン たまねぎ キャベツ ブロッコリー	589	15.8
5	水		家常豆腐丼 はるさめサラダ	豚肉 みそ 生揚げ 飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら はるさめ さとう じゃがいもでん粉	しょうが しいたけ ねぎ たけのこ にんにく キャベツ きゅうり もやし にんじん とうもろこし	631	15.2
6	木		麦ごはん カツオのマリアナソース キャベツの香り漬け わかめとじゃがいもの味噌汁	飲用牛乳 わかめ かつお 油揚げ みそ	米 米粒麦 あぶら じゃがいもでん粉 さとう ごま じゃがいも	しょうが トマト ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	603	19.0
7	金		チリピーンズライス ごぼうチップサラダ	豚肉 うずら豆 飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら じゃがいもでん粉 さとう	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン トマト キャベツ きゅうり	598	12.9
10	月		ごまごはん 豆腐とイカのケチャップ煮 にらともやしの炒め物	飲用牛乳 鶏肉 みそ 豆板醤 いか 豆腐 豚肉	米 米粒麦 さとう ごま あぶら じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ グリーンピース にら もやし	598	16.9
11	火		麦ごはん 鶏肉のピリ辛焼き きのこ野菜のおろし和え じゃがいもと玉ねぎ味噌汁	飲用牛乳 鶏肉 削り節 わかめ みそ	米 米粒麦 さとう あぶら じゃがいもでん粉 こんにゃく じゃがいも ごま	しょうが にんにく ほうれんそう にんじん ぶなしめじ だいこん ゆず たまねぎ ねぎ	590	16.2
12	水		シナモン揚げパン キャベツとわかめの酢味噌和え 肉団子入りはるさめスープ	飲用牛乳 わかめ みそ 鶏肉	ミルクパン さとう あぶら はるさめ じゃがいもでん粉	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ こまつな	602	13.5
13	木		えびピラフ ほうれん草とコーンのソテー 麦入りミネストローネ	むきえび 鶏肉 飲用牛乳 ベーコン 手亡豆	米 米粒麦 あぶら マーガリン(乳不使用) じゃがいも おおむぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう トマト とうもろこし にんにく セロリー	566	15.7
14	金		三色丼 沢煮椀 あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 みそ 寒天 飲用牛乳 鶏卵	米 米粒麦 あぶら さとう じゃがいもでん粉 カルピス	しょうが こまつな にんじん だいこん もやし ごぼう しいたけ たけのこ ぶどう	616	15.1
17	月		麦ごはん お好みバーグ 甘味噌キャベツ にらとえのきのすまし汁	飲用牛乳 豚肉 あおのり みそ かつお節 豆腐 鶏肉	米 米粒麦 あぶら さとう パン粉 じゃがいもでん粉	たまねぎ キャベツ しょうが れんこん もやし にんじん えのきたけ にら	637	16.2
18	火		麦ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが ツナときゅうりの酢の物	飲用牛乳 ひじき 豚肉 ツナ わかめ	米 米粒麦 ごま こんにゃく あぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	625	14.3
19	水	東京牛乳	ねり丸キャベツの回鍋肉丼 中華風コーンスープ 冷凍りんご 食育の日：ねり丸キャベツメニュー	豚肉 みそ 鶏卵 東京牛乳	米 米粒麦 あぶら じゃがいもでん粉 さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ ピーマン とうもろこし りんご	619	14.7
20	木		麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き パセリポテト 野菜ときのこのスープ	飲用牛乳 さけ みそ 豚肉	米 米粒麦 さとう じゃがいも マヨネーズ(卵不使用)	たまねぎ とうもろこし パセリ えのきたけ セロリー にんじん キャベツ ぶなしめじ	619	18.0
21	金		ガーリックトースト オニオンドレッシングサラダ トマトシチュー	飲用牛乳 豚肉	食パン 有塩バター さとう あぶら じゃがいも 薄力粉	にんにく パセリ グリンピース トマト キャベツ にんじん もやし とうもろこし たまねぎ しょうが	617	12.5
24	月		麦ごはん あじの一味焼き さつまいものレモン煮 豚汁	飲用牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ	米 米粒麦 さとう ごま あぶら さつまいも こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく レモン ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	671	16.5
25	火		麦ごはん 春巻き 広東スープ 中華ナムル	飲用牛乳 豚肉 うずら卵	米 米粒麦 あぶら はるさめ 春巻きの皮 さとう ごま じゃがいもでん粉 薄力粉	にんにく しょうが にんじん きゅうり たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ チンゲンサイ ねぎ もやし	622	13.1
26	水		ソース焼きそば ミニトマト ひじきのピリッとサラダ	豚肉 あおのり ひじき ツナ 飲用牛乳	蒸し中華めん あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ミニトマト もやし きゅうり とうもろこし	639	15.5
27	木		焼き肉ガーリックライス 卵とトマトのスープ	豚肉 鶏肉 鶏卵 飲用牛乳	米 米粒麦 あぶら さとう じゃがいも じゃがいもでん粉	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな トマト	636	16.5
28	金		ボークカレーライス パプリカ入りサラダ メロン	豚肉 飲用牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 さとう あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン もやし メロン	656	11.3

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	618	15	28	2.5	308	87	2.0	240	0.38	0.49	33	4.6
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