

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
1	火	ハヤシライス 牛乳 野菜とツナのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ござらめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ トマトビュール コーン グリーンピース キャベツ こまつな	659	12.1	30.9	2.5			豆 豆製品	
2	水	ご飯 牛乳 擬製豆腐 かぶの酢漬け キャベツの味噌汁	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん かぶ かぶ (は) キャベツ	582	17.8	28.6	2.5			果物	
3	木	丸パン 牛乳 鶏肉のBBQソース ボイルキャベツ お豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう とりもも とりく だいず	まるパン さとう こめあぶら じゃがいも	しょうが レモン ねぎ にんにく キャベツ セロリー たまねぎ にんじん トマトかん トマトビュール パセリ りんご	568	19.2	36.0	2.4			野菜	
4	金	中華丼 牛乳 春雨のピリ辛炒め びわ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ びわ はくさい こまつな もやしきくらげ	592	12.3	30.1	2.2			小魚	
7	月	五穀ご飯 牛乳 骨太ふりかけ ししゃものピリ辛焼き 根菜たっぷりの味噌汁	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ みそ こもちししゃも あぶらあげ	こめ おおむぎ くるまい あかまい きび あわ しろごま さとう	だいこん ごぼう にんじん かぶ (は) かぶ ねぎ こまつな	573	21.2	25.0	2.6			果物	
8	火	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ ミニトマト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	コッパン あぶら さとう でんぶん はるさめ	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ ミニトマト	595	15.3	38.9	2.4			海藻	
9	水	コーンピラフ 牛乳 ねり丸キャベツのポトフ キャベーキ	とりく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ	647	11.6	28.5	2.0			卵	
10	木	ご飯 牛乳 酢鶏 貝だくさん中華スープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりく ぶたにく とうふ かんてん	こめ でんぶん あぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ピーマン たけのこ にんにく コーン きくらげ えのきたけ ぶどうジュース	633	12.2	27.4	2.3			乳 乳製品	
11	金	カリカリ梅ご飯 牛乳 イカの唐揚げ 小松菜とえのきのわかか和え 塩けんちん汁	ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりく とうふ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも	かんそうかりかりうめ しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	576	17.3	26.9	2.9			種実	
14	月	ご飯 牛乳 ホイコーロー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりく	こめ こめあぶら でんぶん ウェーブワンタン ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぎ もやし はくさい にら セロリー	590	14.3	27.2	2.5			豆 豆製品	
15	火	ゆかりご飯 牛乳 生揚げの吹き寄せ 切干大根のサラダ	ぎゅうにゅう とりく あつあげ	こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	580	14.8	30.1	2.4			種実	
16	水	ピザトースト 牛乳 ツナポテト ひよこ豆のスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう まぐろ ひよこめ とりく	しょくパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトビュール パセリ にんじん キャベツ コーン	578	15.3	36.4	3.0			海藻	
17	木	ご飯 牛乳 沖さわらの照り焼き 野菜のごま炒め 豚汁	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ さとう でんぶん こめあぶら しろごま こんにやく じゃがいも	にんじん もやし こまつな しょうが だいこん ねぎ	638	19.6	30.2	2.6			野菜	
18	金	ごま豆乳坦々つけ麺 牛乳 華風きゅうり	ぶたにく みそ とうにゅう ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら しろすりごま しろごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり	613	17.0	31.9	2.8			きのこ	
21	月	菜飯 牛乳 おろし豆腐ハンバーグ 田舎汁	ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたひきにく とうふ ひじき あつあげ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう でんぶん じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ねぎ	587	16.8	25.9	2.2			種実	
22	火	ご飯 牛乳 鮭の塩こうじ味噌焼き 高野豆腐の含め煮 貝だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう さけ みそ とりく こうやどうふ あぶらあげ	こめ こめあぶら さとう	にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん キャベツ ねぎ こまつな	585	22.0	25.1	2.6			果物	
23	水	クッパ 牛乳 春巻き オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりく	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら はるまきのかわ はるさめ さとう でんぶん こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん もやし たけのこ オレンジ ほししいたけ こまつな にら	625	13.2	30.5	1.9			卵	
24	木	パンパン 牛乳 野菜オムレツ ABCスープ	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりく	パンパン こめあぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ こまつな	583	16.6	32.1	3.1			豆 豆製品	
25	金	さんまのひつまぐし 牛乳 カリカリ揚げサラダ なめこ汁	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら	しょうが こねぎ キャベツ こまつな にんじん きゅうり だいこん なめこ ねぎ	630	15.2	34.9	2.6			乳 乳製品	
28	月	練馬スパゲティ 牛乳 コールスローサラダ メロン	まぐろ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう こめあぶら	だいこん キャベツ にんじん コーン たまねぎ こまつな メロン	651	15.5	35.0	2.8			緑黄色 野菜	
29	火	ご飯 牛乳 鯖の文化干し焼き 野菜のおかか炒め 鶏肉と豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう さば とりく あぶらあげ とうふ	こめ こめあぶら	にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ	625	17.3	38.3	2.2			果物	
30	水	五目とりめし 牛乳 生揚げの田楽 だんご汁	とりく ぎゅうにゅう あつあげ とりひきにく みそ	こめ こめあぶら さとう でんぶん しらたまだんご	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん にんにく たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	606	15.0	27.8	2.3			海藻	

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	605	15.9	30.8	2.5	340	92	2.1	219	0.31	0.51	25	3.8
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上