



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 (%)		
1月 1	○	ごはん とうふチゲ チョレギサラダ くだもの(ラフランス)	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ わかめ のり	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にら キムチ にんじん <u>はくさい</u> えのきたけ <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> きゅうり ラフランス	600	17.1			
2月 2	○	ごはん チーズタッカルビ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく わかめ とうふ	こめ <u>さつまいも</u> ごまあぶら トッポギ さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ <u>キャベツ</u> にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たけのこ ほししいたけ こまつな	581	18.2			
3月 3	○	ガーリックトースト カラフルポテト チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす	しょくパン マーガリン じゃがいも こめあぶら さとう かたくりこ	にんにく コーン にんじん さやいんげん たまねぎ トマトかん グリンピース	543	18.4			
4月 4	○	ごはん さばのタンドリーふう ごまあえ すずしろじる	ぎゅうにゅう さば ヨーグルト ぶたにく	こめ さとう すりごま かたくりこ	たまねぎ にんにく しょうが <u>はくさい</u> こまつな にんじん ごぼう <u>だいこん</u>	554	18.7			
5月 5	○	ゆかりじやこごはん おでん やさいチップス	ぎゅうにゅう ちりめんじやこ ちくわ つみれ さつまあげ はんぺん	こめ こんにゃく さとう ちくわぶ じゃがいも <u>さつまいも</u> こめあぶら	にんじん だいこん れんこん かばちゃ ごぼう	561	15.6			
8月 8	○	ねりまスパゲティ ガーリックソテー スイートポテト	ぎゅうにゅう ツナかん のり ベーコン クリーム	スパゲッティ オリーブゆ さとう <u>さつまいも</u> バター	ねりまだいこん だいこんは にんにく にんじん <u>キャベツ</u> コーン こまつな	631	15.4			
9月 9	○	ひじきごはん あじのさんかやき ふうかし ★ちばけんのりようり★	とりにく ひじき あぶらあげ あじ ぶたひきにく みそのり あさり とうふ	こめ こめあぶら こんにゃく さとう	ごぼう にんじん <u>ねぎ</u> たまねぎ しょうが <u>だいこん</u> こまつな	553	19.7			
10月 10	○	マーぼーどうふどん もやしとはるさめのあえもの くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす みそ とうふ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく <u>ねぎ</u> にら もやし こまつな みかん	622	17.0			
11月 11	○	ごはん ししゃものいしがきあげ ゆずだいこん とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ししゃも みそ あぶらあげ とうにゅう	こめ こめあぶら こむぎこ ごま さとう じゃがいも	<u>だいこん</u> きゅうり ゆず にんじん たまねぎ <u>キャベツ</u> こまつな	586	14.7			
12月 12	○	やきとりごはん いしかりじる やさいとちくわのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ さけ とうふ ちくわ	こめ ざらめ みずあめ こめあぶら さとう ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	みずな にんじん ごぼう <u>だいこん</u> たまねぎ <u>ねぎ</u> <u>キャベツ</u> こまつな	573	19.2			
15月 15	○	ドライカレーライス はくさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ベーコン	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが セロリー マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース <u>はくさい</u> こまつな	576	15.2			
16月 16	○	ごはん さかなのかりんとうあげ あおのりポテト ごもくスープ	ぎゅうにゅう かじき だいす ぶたにく あおのり	こめ こめあぶら かたくりこ さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんじん <u>はくさい</u> たけのこ <u>ねぎ</u> こまつな	623	18.2			
17月 17	○	タンタンつけめん フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす かんてん	ちゅうかめん すりごま ねりごま ごまあぶら さとう	<u>ねぎ</u> にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ りんごかん パインアップルかん おうとうかん	597	15.6			
18月 18	○	ごはん ツナいりたまごやき やさいのいそあえ のつpeiじる	ぎゅうにゅう ツナかん たまご のり ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう こんにゃく さといも かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ もやし こまつな <u>はくさい</u> <u>だいこん</u>	576	17.1			
19月 19	○	ごはん しんじゅだんご のりのつくだに やさいたっぷりじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ あぶらあげ みそ のり	こめ もちごめ ごまあぶら かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ ほししいたけ <u>キャベツ</u> <u>ねぎ</u> こまつな	571	17.0			
22月 22	○	ごはん さけのゆずみそやき かぼちゃいとん ★とうじこんだて★	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく	こめ かたくりこ さとう しらたまこ こむぎこ こめあぶら	えのきたけ たまねぎ しょうが ゆず かぼちゃ ごぼう にんじん <u>はくさい</u> こまつな <u>ねぎ</u>	576	19.4			
23月 23	○	ごはん だいこんのそぼろに カリカリあぶらあげのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ あぶらあげ	こめ こめあぶら さといも こんにゃく さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん たまねぎ グリンピース <u>キャベツ</u> もやし こまつな	588	14.4			
24月 24	○	クリスマスピラフ マーマレードチキン ごめこマカロニスープ ココアゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく ベーコン アガー とうにゅう なまクリーム	こめ こめあぶら マーマレード こめこマカロニ さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン (あか・みどり) しょうが にんにく <u>キャベツ</u> こまつな	618	17.6			

※ 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18回 *下線のひいてある野菜は芹沢農園さんの野菜です

12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		585	17.1	30.0	2.5	339	95	2.5	254	0.38	0.50	27	5.4