

実施日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
2月	○	コーンチーズトースト すいとん	ピザチーズ ギョウにゅう とりにく (とりがら)	しょくパン マヨネーズ こむぎこ しらたまこ	コーンかん たまねぎ セロリー ねぎ にんじん はくさい だいこん こまつな	602	15.2
3火	○	ごはん やさいのごまあえ とりとコーンのあげに	ぎょうにゅう とりにく だいず あぶらあげ (とりがら)	こめ でんぶん あげあぶら じゃがいも さとう すりごま	にんにく しょうが にんじん コーンかん さやいんげん はくさい こまつな もやし	612	14.2
4水	○	スパゲティミートソース フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず こなチーズ ぎょうにゅう ヨーグルト	バター スパゲティ さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん みかんかん パインかん ももかん	602	17.7
5木	○	ぶたぼらたかなごはん ワントンスープ しろごまプリン	ぶたにく ギョウにゅう アガー とうにゅう なまクリーム (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら さとう ごま ワントン ごまあぶら	しょうが たかなづけ にんじん はくさい ねぎ もやし にら	599	12.0
6金	○	ごはん いもに さけのチャンチャンやき	ぎょうにゅう さけ みそ ぶたにく なまあげ (けずりぶし)	こめ バター あぶら こんにやく さといも さとう	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ	612	19.9
10火	○	くろざとうパン ポテトオムレツ ハニーサラダ はくさいのようふうスープ	ぎょうにゅう ぶたひきにく だいず たまご ちようりようぎょうにゅう ベーコン (とりがら)	くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう はちみつ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく はくさい こまつな	597	17.6
11水	○	ごはん にくじゃが さばのみそに	ぎょうにゅう さば みそ ぶたにく (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ さとう でんぶん あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	610	16.7
12木	○	カレーライス だいこんサラダ	ぶたにく なまクリーム ぎょうにゅう (とんこつ・とりがら)	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ りんご ふくじんづけ だいこん きゅうり キャベツ	614	11.7
13金	○	ちゅうかおこわ ぶたにくとやさいのみそいため	ぎょうにゅう ぶたにく みそ ベーコン (とりがら)	こめ もちごめ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ だいこん キャベツ はくさい しょうが	600	12.9
16月	○	ごはん すきやきに ししゃものりきゅうやき	ぎょうにゅう ぶたにく やきどうふ ししゃも (けずりぶし)	こめ あぶら つきこんにやく さとう ごま	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	593	17.9
17火	○	ひじきおこわ くだもの わふうにくだんごスープ	ひじき とりひきにく あぶらあげ とうふ ギョウにゅう ぶたひきにく たまご みそ (けずりぶし)	こめ もちごめ あぶら つきこんにやく さとう じゃがいも でんぶん こんにやく	にんじん グリンピース だいこん しょうが ねぎ はくさい くだもの	593	15.4
18水	○	ごはん ごぼうのやながわやき あきやさいのぶたじる	ぎょうにゅう ぶたにく あさり たまご みそ とうふ (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ あぶら さとう さつまいも	ごぼう にんじん ねぎ さやえんどう だいこん にんじん ぶなしめじ	613	16.2
19木	○	ハシウドポーク フレンチドレッシングサラダ	ぶたにく いんげんまめ なまクリーム ぎょうにゅう (とんこつ)	こめ こむぎこ バター あぶら ざらめ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース きゅうり キャベツ りんご	616	12.8
20金	○	キムチチャーハン トックスープ ぶどうゼリー	ぶたにく ギョウにゅう たまご アガー (とりがら)	こめ さとう ごまあぶら いりごま トックスライス	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ピーマン キャベツ ほししいたけ ぶどうジュース	597	13.1
23月	○	ごはん マーボーどうふ かいそうサラダ	ぎょうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ かいそうミックス (とんこつ)	こめ あぶら さとう くずこ ごまあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら きゅうり もやし キャベツ	611	17.5
24火	○	ごはん わかめのみそしる れんこんいりとうふしゅうまい きりぼしだいこんのふくめに	ぎょうにゅう とりひきにく とうふ あぶらあげ こんぶ わかめ みそ (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいこん	594	15.1
25水	○	こんぶごはん ふわふわだんごのつみれしる いももちのあまみそかけ	きざみこんぶ とりひきにく あぶらあげ ギョウにゅう とうふ たらすりみ みそ (けずりぶし)	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん じゃがいも	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな しょうが	601	14.9
26木	○	タンタンつけめん だいがくいも	ぶたひきにく だいず ギョウにゅう (とんこつ・とりがら)	むしちゅうかめん ごま ごまあぶら さつまいも さとう みずあめ	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが	619	14.9
27金	○	ごはん あつやきたまご のっぺいじる つきみだんご	ぎょうにゅう ぶたひきにく たまご まこんぶ ぶたにく あぶらあげ とうふ きなこ (けずりぶし・だしこんぶ)	こめ あぶら さとう さといも こんにやく ちくわぶ でんぶん じょうしんこ しらたまこ さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	617	16.0
30月	○	ぶたにくチャーハン ムーシーロー	ぶたにく ギョウにゅう たまご (とんこつ)	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	ねぎたま ねぎ にんじん こまつな たけのこかん もやし	619	17.2
31火	○	ピラフ ABCスープ カボチャのマフィン	とりにく ギョウにゅう ベーコン ちようりようぎょうにゅう なまクリーム (とりがら)	こめ あぶら バター ABCマカロニ さとう こむぎこ	にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ かぼちゃ	612	12.0

※ 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21回

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	606	15.3	28.6	2.5	339	94	2.3	239	0.29	0.45	18	6.9