

実施日	飲料	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	金	牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こむぎこ バター こめあぶら ぎらめ じゃがいも さとう グラニューとう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース しょうが トマトピューレ ももかん みかんかん パインアップルかん	648	13.4	27.9	2.0		
5	月	牛乳	変わりクッパ トッポギ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう さつまあげ	こめ こめあぶら しろごま ごまあぶら トッポギ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい もやし たけのこ チンゲンサイ にはら	582	14.7	30.2	2.0		
6	火	牛乳	ごはん とりすき煮 もやしと小松菜の生姜炒め	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ	こめ こめあぶら こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな	562	16.8	30.6	1.8		
7	水	牛乳	タコライス ソーキ汁	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	こめ おおむぎ バター こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ だいこん ねぎ	585	15.3	33.5	1.8		
8	木	牛乳	シュガートースト ポークビーンズ ポパイソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン	しょくパン マーガリン さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ほうれんそう もやし	597	15.7	47.3	2.3		
9	金	牛乳	ごはん 菊花しゅうまい すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ かまぼこ	こめ かたくりこ ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ しょうが コーン だいこん はくさい にんじん ほうれんそう	528	16.4	29.3	1.7		
12	月	牛乳	レンズ豆入りキーマカレー フライドポテト グレープゼリー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう アガー	こめ こめあぶら こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ピーマン ぶどうジュース	637	13.6	28.0	1.9		
13	火	牛乳	野菜たっぷりちゃんぽん うずらの煮卵 さつま芋バター	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう うずらたまご	ちゅうかめん こめあぶら かたくりこ ラード ごまあぶら さとう さつまいも バター	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ	571	15.5	25.5	3.1		
14	水	牛乳	ごはん タツカルビ 五目さっぱりスープ	とりにく みそ ぎゅうにゅう とうふ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にはら たけのこ はくさい こまつな	589	16.7	31.5	2.3		
15	木	牛乳	ごはん かつおでんぶ ぎせいどうふ 貝だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とりひきにく とうふ たまご あおのり あぶらあげ みそ	こめ さとう しろごま こめあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ ねぎ	549	18.4	29.2	2.2		
16	金	牛乳	ごはん 魚のかりんとがらめ キャベツの煮浸し 豚汁	ぎゅうにゅう さめ あつあげ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな しめじ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	607	18.5	29.7	2.2		
19	月	敬老の日										
20	火	牛乳	黒糖パン スコップコロッケ 白いんげん豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ ぶたにく いんげんまめ	くろぎとうパン マッシュポテト こめあぶら パンこ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな	637	16.8	31.2	2.9		
21	水	牛乳	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ピーマン こまつな	572	15.2	27.7	2.5		
22	木	牛乳	ごはん さわらの照り焼き とりとごぼうの金平 うすくず汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく	こめ さとう かたくりこ こめあぶらこんにやく しろごま ごまあぶら	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう	571	19.1	29.9	2.0		
23	金	秋分の日										
26	月	牛乳	ごはん ししゃものカレー焼き 大根のあさづけ みそちゃんこ汁	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく あぶらあげ かまぼこ みそ	こめ こむぎこ こめあぶら	だいこん きゅうり にんじん しょうが キャベツ もやし こまつな ねぎ	566	21.0	31.0	2.4		
27	火	牛乳	わかめごはん 家常どうふ もやしとえのきの炒めもの	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう かたくりこ しろごま	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ グリンピース もやし こまつな えのきたけ	575	16.8	32.2	3.2		
28	水	牛乳	ごはん 五目うま煮 野菜のしょうがじょうゆ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ うずらたまご	こめ こめあぶら こんにやく さとう	にんじん だいこん たけのこ ほししいたけ さやいんげん キャベツ もやし しょうが	554	16.8	31.0	1.8		
29	木	牛乳	ぶた肉チャーハン にんじんしりしり 華風コーンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ とりひきにく とうふ たまご	こめ こめあぶら かたくりこ	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース しょうが コーン こまつな	571	17.4	34.4	2.3		
30	金	牛乳	きのこのクリームスパゲティ キャロットドレサダ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ えのきたけ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	571	15.4	38.6	2.1		

※ 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19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	583	16.5	31.5	2.2	323	81	2.0	204	0.27	0.44	11	4.7