

実施日			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				
日	曜	飲料		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)	
3	月	牛乳	ごはん 根菜入り厚焼き卵 豚じゃがみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こまつな きりぼしだいこん ねぎ グリーンピース たまねぎ	574	17.1	29.6	2.1	
4	火	牛乳	3色ピラフ 真鯛入りブイヤベース 果物(なし)	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いか えび たい	こめ こめあぶら バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ トマトかん パセリ なし	518	16.8	27.6	2.1	
5	水	牛乳	麦ごはん 四川どうふ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ なら	572	17.8	31.3	2.1	
6	木	牛乳	肉うどん ポテたこやき	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ベーコン たこ あおのり かつおぶし	うどん こめあぶら じゃがいも マッシュポテト かたくりこ さとう	たまねぎ だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが	578	15.6	33.6	2.2	
7	金	牛乳	栗入り混ぜごはん さわらの香味焼き むらくも汁	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう さわら とうふ かまぼこ たまご	こめ もちごめ くり さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん ほししいたけ しめじ しょうが にんにく ねぎ たけのこ はくさい こまつな	577	21.8	33.2	2.6	
10	月	スポーツの日									
11	火	牛乳	ごはん 生あげと野菜のうま煮 ひじきの和風サラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	こめ こめあぶら さといも さとう	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん もやし こまつな コーン	584	16.4	31.0	1.6	
12	水	牛乳	ごはん 八宝菜 パンサンスー	ぶたにく いか えび うずらたまご ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし	541	17.0	28.8	1.8	
13	木	牛乳	きなこ揚げパン 肉団子入り野菜スープ プチトマト	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	ショートニングパン しろすりごま さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ ねぎ はくさい こまつな ミニトマト	540	16.2	45.0	2.0	
14	金	牛乳	カレーライス フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 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 たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ コーン パセリ	596	13.6	28.2	0.9	
17	月	牛乳	金平ごはん とり肉のねぎかつおだれ よしの汁	とりひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ	しょうが にんじん ごぼう グリーンピース ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	602	19.5	36.5	2.6	
18	火	牛乳	ごはん ヘルシーハンバーグ じゃがバタしょうゆ 野菜たっぷりみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひじき あぶらあげ みそ	こめ パンこ さとう かたくりこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん だいこん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	591	16.4	30.3	2.0	
19	水	牛乳	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ	ぶたひきにく だいた チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ バター こめあぶら さとう	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	606	16.9	34.3	2.2	
20	木	牛乳	ごはん 八た八たの唐揚げ キャベツじゃこおかか和え 利休汁	ぎゅうにゅう はたはた ちりめんじゃこ かつおぶし とりにく あつあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら こんにやく しろすりごま	しょうが にんにく キャベツ だいこん ごぼう にんじん こまつな ねぎ	555	16.2	32.9	2.0	
21	金	牛乳	二色どんぶり 豚汁 紅白ゼリー	とりひきにく だいた たまご のり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ アガー クリーム	こめ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ クランベリージュース	672	17.9	35.1	2.1	
25	火	牛乳	豆わかごはん いかと大根の煮つけ 土佐和え	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか かつおぶし	こめ こめあぶら さとう	えだまめ にんじん だいこん さやいんげん はくさい もやし こまつな	555	20.2	30.0	3.0	
26	水	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のスタミナ 炒め 白湯スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ なら はくさい たけのこ ほししいたけ こまつな ねぎ	591	16.6	34.3	1.8	
27	木	牛乳	ミルクパン マカロニグラタン ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ	ミルクパン こめあぶら マカロニ こむぎこ バター パンこ じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんにく こまつな	617	15.0	41.9	2.8	
28	金	牛乳	ごはん 酢鶏 えのきと青菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ かたくりこ 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 ほししいたけ たけのこ ピーマン にんにく えのきたけ こまつな ねぎ	608	14.5	30.3	2.3	
31	月	牛乳	チキンライス ツナサラダ かぼちゃ入りコンソメスープ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん ベーコン いんげんまめ	こめ こめあぶら バター さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり にんにく かぼちゃ パセリ	561	14.8	35.0	2.2	

※ 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	581	16.9	33.2	2.1	321	85	2.0	215	0.28	0.45	12	4.9