

実施日 日 曜	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	牛乳	ごはん 五色煮 こまつなとじゃこの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ かつおぶし	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ コーン さやいんげん こまつな もやし	554	17.8	24.2	1.6		
2	水	牛乳	麦ごはん ぶた肉のしょうが炒め かぶの和風汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ もやし はくさい かぶ えのきたけ かぶ (は) こまつな	577	17.9	33.1	2.0		
3	木	文化の日										
4	金	牛乳	ほうとう ちくわのいそべ揚げ 菊花みかん	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおりのり	ほうとう あぶら こむぎこ	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん はくさい かぼちゃ ねぎ こまつな みかん	600	17.2	29.9	2.9		
7	月	牛乳	ごはん マーボー大根 チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ぶたにく とうふ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ だいこん こまつな たまねぎ しめじ チンゲンサイ	578	17.3	33.5	2.8		
8	火	牛乳	大豆入りひじきごはん 焼きししゃも みそけんちん汁	とりにく あぶらあげ ひじき だいず ぎゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ	592	20.5	37.1	2.9		
9	水	牛乳	麦ごはん ホイコーロー 華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	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 コーン こまつな ねぎ	612	16.9	31.0	2.6		
10	木	牛乳	ごはん 肉じゃが 野菜の和風和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめんじゃこ	こめ こめあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり だいこん	578	16.0	27.4	1.7		
11	金	牛乳	フレンチトースト とり肉のトマト煮こみ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ もやし こまつな コーン	578	16.7	39.6	2.4		
14	月	牛乳	わかめご飯 おさかなバーグ みぞれ汁	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう いわし たら とりにく とうふ みそ とりにく	こめ かたくりこ さとう こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが だいこん えのきたけ こまつな	544	18.0	24.2	3.2		
15	火	牛乳	ごはん 肉豆腐 野菜とさつま揚げのごまみそ炒め	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さつまあげ みそ	こめ しらたき さとう こめあぶら しろすりごま	たまねぎ ねぎ えのきたけ にんじん もやし こまつな	608	17.0	31.1	2.0		
16	水	牛乳	キムチチャーハン ビーフンスープ	ぶたにく やきぶた たまご ぎゅうにゅう とりにく	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら じゃがいも ピーファン	キムチ にんじん ねぎ グリーンピース にんにく たまねぎ キャベツ しょうが こまつな	558	15.8	37.6	2.3		
17	木	牛乳	みそバターコーンラーメン 大学いも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう ラード ごまあぶら バター あぶ ら さつまいも みずあめ くるごま	にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ キャベツ コーン	640	14.6	30.9	2.6		
18	金	牛乳	きびごはん キャベツたっぷりミートローフ ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	もちたかきび こめ パンこ マカロニ	キャベツ コーン グリンピース にんじん にんにく たまねぎ こまつな	573	18.1	31.3	2.1		
21	月	牛乳	ごはん ぶた肉の三州煮 いろどり金平	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いか	こめ こめあぶら じゃがいも さとう こんにやく ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん れんこん ごぼう ピーマン	579	17.1	29.1	1.6		
22	火	牛乳	さつま芋ごはん さばのみそ煮 キャベツとえのきの和え物	ぎゅうにゅう さば みそ	こめ さつまいも くるごま さとう ごまあぶら しろごま	しょうが キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	561	16.8	30.5	1.9		
23	水	勤労感謝の日										
24	木	牛乳	ジャンバラヤ シーザーサラダ こまつなとじゃが芋のスープ	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン とりにく	こめ バター こめあぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン レモン こまつな	561	15.4	40.1	2.6		
25	金	牛乳	あぶ玉丼 千草和え わかめのみそ汁	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう とうふ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう もやし しめじ だいこん ねぎ	556	17.0	30.4	2.4		
28	月	牛乳	ココアパン クリームシチュー キャベツコーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム チーズ	ココアパン こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ グリーンピース キャベツ コーン	579	15.1	41.5	2.4		
29	火	牛乳	こぎつねごはん 野菜のごま和え ひつつみ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ もちごめ こめあぶら さとう しろすりごま こむぎこ	しょうが にんじん グリンピース はくさい こまつな ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ	559	16.1	29.1	2.1		
30	水	牛乳	ドライカレーライス フルーツヨーグルト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ こめあぶら こむぎこ グラニューとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ももかん みかんかん バインアップルかん	614	15.8	28.9	1.7		

※ 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20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	580	16.8	32.0	2.3	331	84	2.1	196	0.31	0.46	14	5.3