

実施日	曜日	飲料	献立名	献立の食品			栄養量				
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	牛乳	わかめごはん 牛肉と大根の煮付 野菜の中華和え	たきこみわかめのもと ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ わかめ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま	しょうが にんにく にんじん だいこん さやいんげん キャベツ	615	15.7	39.1	2.6	
2	木	牛乳	コーンピラフ ツナのチーズローフ キャベツウィンナースープ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ たまご チーズ ウィンナー	こめ こめあぶら パター パンこ マヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン パセリ キャベツ えのきたけ こまつな	654	17.4	44.2	3.1	
3	金	牛乳	ごはん いわしの蒲焼き 大豆かりんとう 鬼入りすまし汁	ぎゅうにゅう いわし いりだいず きなこ とりにく かまぼこ	こめ あぶら かたくりこ さとう しろごま くろぎとう	しょうが だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	653	19.1	28.4	2.2	
6	月	牛乳	チャーハン カリカリワンタンサラダ にらたまスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう あぶら ワンタンのかわ じゃがいも かたくりこ しろごま	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にら	537	15.3	34.0	2.4	
7	火	牛乳	ごはん 銀だらの西京焼き じゃが芋きんぴら ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう ぎんだら みそ ぶたにく とりにく あぶらあげ かまぼこ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	にんじん ビーマン はくさい もやし こまつな ねぎ	668	16.9	36.9	2.2	
8	水	牛乳	まめとごぼうのドライカレー 大根サラダ	ぶたひきにく だいず レンズまめ ぎゅうにゅう わかめ	こめ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう にんじん レーズン トマトピューレ グリンピース だいこん きゅうり コーン	589	15.6	29.5	2.1	
9	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	
10	金	牛乳	トマトソーススパゲティ コールスローサラダ 果物(きよみ)	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん 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 きよみ	593	14.1	34.1	2.3	
13	月	牛乳	かやくごはん いかの甘辛煮 きりたんぼ汁	とりにく あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう いか	こめ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ きりたんぼ	ごぼう にんじん ほししいたけ グリンピース だいこん はくさい まいたけ ねぎ	575	21.4	22.5	2.7	
14	火	牛乳	チョコチップパン クリームシチュー キャベツのサラダ 果物(いちご)	ぎゅうにゅう とりもも クリーム チーズ	チョコチップパン 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 グリンピース キャベツ もやし いちご	621	14.6	42.2	2.5	
15	水	牛乳	ごはん ムーシーロー えのきのスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	586	17.6	33.9	2.3	
16	木	牛乳	バターライス 魚のムニエル 人参のグラッセ 野菜たっぷりスープ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン とりにく	こめ バター こむぎこ こめあぶら さとう	にんじん にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ こまつな	545	19.6	29.2	1.9	
17	金	牛乳	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 じゃこ入りサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめんじゃこ	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ じゃがいも こめあぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ きゅうり もやし	603	14.3	31.2	1.8	
20	月	振替休業日									
21	火	牛乳	あんかけ焼きそば 華風だいこん フルーツ寒天	ぶたにく えび いか うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま ぎゅうにゅう かんてん みずあめ	しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし チンゲンサイ だいこん みかんかん パインアップルかん ももかん	629	18.4	25.9	2.5	
22	水	牛乳	麦ごはん スタミナ炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま こめあぶら はるさめ	にんにく にんじん たまねぎ にら しょうが はくさい チンゲンサイ ねぎ	596	16.4	33.5	1.8	
24	金	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 花みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こむぎこ バター こめあぶら ざらめ じゃがいも さとう	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 トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり はるみ	683	12.7	33.6	2.3	
27	月	牛乳	ごはん さばの文化干し 土佐和え 里芋とごぼうのみそ汁	ぎゅうにゅう さば かつおぶし ぶたにく みそ	こめ こめあぶら さといも	はくさい もやし にんじん ごぼう だいこん こまつな ねぎ	616	16.0	41.2	2.3	
28	火	牛乳	シュガートースト ポトフ ポパイソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ベーコン	こくさんこむぎこパン マーガリン さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ パセリ ほうれんそう もやし	611	15.3	50.2	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18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食糧相当量 (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	607	16.6	34.5	2.3	311	83	2.0	251	0.26	0.47	15	5.3