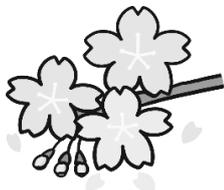




実施日 日 曜	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分 kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9 水	カレーライス 牛乳 オニオンドレッシングサラダ 紅白ボンチ	豚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ ビート みかん パイン 桃	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白玉粉	サラダ油	908	9.8	24.8	1.9
10 木	麦ごはん 牛乳 赤魚のネギソースがけ かきたま汁 野菜の甘醤油和え	アラスカめめけ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	ねぎ 生姜 たまねぎ もやし	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま	736	17.7	26.2	2.3
11 金	桜トースト 牛乳 クラムチャウダー サウピカンサラダ くだもの(清見オレンジ)	ベーコン あさり	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン 清見オレンジ	食パン いちごジャム 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン サラダ油 バター ごま油	724	13.3	38.4	3.1
14 月	麦ごはん 牛乳 ますのおろし炊き 若竹汁 野菜のごまだれ和え	ます 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 大根 だけのご えのきだけ ねぎ キャベツ	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま	752	17.4	28.1	2.3
15 火	麦ごはん 牛乳 野沢菜ふりかけ 厚焼き玉子 けんちん汁 もやしとニラのこま風味	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	野沢菜 にんじん 小松菜 にら	たまねぎ 椎茸 ごぼう 大根 ねぎ もやし	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	ごま油 白ごま サラダ油	727	16.3	28.2	2.6
16 水	大豆入りスパゲティミートソース 牛乳 マゼドアンサラダ モカマフィン	豚肉 大豆 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	スパゲティ じゃが芋 砂糖 小麦粉 チョコチップ	サラダ油 バター	896	14.1	30.1	2.2
17 木	だけのごごはん 牛乳 にぎすのカレー揚げ もやしとキャベツのみそ汁 切り干し大根の含め煮	鶏肉 油揚げ にぎす 豆腐 みそ	飲用牛乳	さやいんげん 小松菜 にんじん	だけのご キャベツ もやし 切干大根	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 でん粉	サラダ油	747	18.7	30.7	3.0
18 金	マーボーライス 牛乳 白菜の中華スープ くだもの(甘夏みかん)	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ 椎茸 白菜 きくらげ 甘夏みかん	米 米粒麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	747	17.5	28.7	2.8
21 月	麦ごはん 牛乳 さわらの煮みそ焼き めかたま汁 野菜のからし醤油和え	さわら みそ 豆腐 卵	牛乳 めかぶ	にんじん 小松菜	だけのご えのきだけ ねぎ キャベツ	米 米粒麦 砂糖 でん粉	白ごま	733	19.2	27.1	2.5
22 火	マヨコーントースト 牛乳 ホークビーンズ フルーツヨーグルト	豚肉 白いんげん豆	チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン たまねぎ セロリ にんにく みかん パイン 桃	食パン じゃが芋	エッグ マヨネーズ サラダ油	725	16.1	32.9	2.1
23 水	ピースごはん 牛乳 肉じゃが 根菜のごまみそ汁 くだもの(美生柑)	豚肉 鶏肉 みそ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	グリーンピース たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ 美生柑	米 米粒麦 こんにゃく じゃが芋 砂糖	サラダ油 白練りごま	752	13.7	23.2	2.9
24 木	アロスコンボーヨ 牛乳 エンパナーダ アピアコ	鶏肉	牛乳	トマト にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく ねぎ コーン	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 ぎょうざの皮	サラダ油	798	13.3	29.7	2.8
25 金	麦ごはん 牛乳 さけの照り焼き ひじきスープ 五目きんぴら	さけ 豆腐 卵 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 えのきだけ ねぎ ごぼう	米 米粒麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	サラダ油	721	21.1	24.3	2.3
30 水	けいちゃん丼 牛乳 すったて汁 もやしとほうれん草の磯和え	鶏肉 みそ 豚肉 豆腐 大豆 みそ	牛乳 のり	にんじん にら ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ たまねぎ ごぼう 大根 もやし コーン	米 米粒麦 じゃが芋	サラダ油	758	17.9	28.1	2.8

※ 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14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 (μgRAE)	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	766	16.0	28.6	2.5	367	118	3.4	240	0.32	0.51	21	9.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



給食レシピ紹介 ~桜トースト~

材料 (4枚分)
食パン 4枚 (厚さは好みで)
マーガリンかバター 20g
いちごジャム 50g
桜の塩漬け 5g
砂糖 10g

作り方

- ①桜の塩漬けは洗って塩を抜き、細かく刻む
 - ②マーガリン (バター)、いちごジャム、刻んだ桜の塩漬け、砂糖をすべて合わせてよく混ぜる
 - ③混ぜ合わせたものを食パンに塗る
 - ④トースター焼く
- ※桜の塩漬けは好みで洗う回数を変えてください