



| 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日分<br>(kcal) | エネルギー<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(g) |
|     |     |                                                                  | 1群                     | 2群       | 3群                           | 4群                                        | 5群                                | 6群              |               |              |           |           |
| 2   | 金   | 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳<br>もやしとキャベツのみそ汁<br>抹茶ケーキ ★八十八夜&豊東小連携★               | 豚肉 高野豆腐<br>油揚げ みそ      | 牛乳       | にんじん 小松菜                     | 生姜 椎茸 ねぎ<br>キャベツ もやし                      | 米 米粒麦 砂糖<br>でん粉 小麦粉<br>甘納豆        | サラダ油            | 875           | 14.4         | 26.6      | 2.9       |
| 7   | 水   | 鶏南蛮うどん 牛乳<br>カリカリ油揚げのサラダ<br>草団子入りおしるこ ★こどもの日★                    | 鶏肉 油揚げ<br>小豆 豆腐        | 牛乳       | にんじん 小松菜<br>よもぎ              | たまねぎ ねぎ<br>キャベツ                           | うどん でん粉 砂糖<br>白玉粉                 | ごま油 サラダ油        | 760           | 16.2         | 23.2      | 2.2       |
| 8   | 木   | チャーハン 牛乳<br>おいもと大豆の唐揚げ<br>五目野菜スープ ★豊二小連携献立★                      | 豚肉 卵 大豆                | 牛乳       | にんじん 小松菜<br>さやいんげん           | ねぎ たまねぎ<br>にんにく 生姜<br>椎茸 白菜 もやし           | 米 米粒麦 ジャが芋<br>さつま芋 でん粉            | サラダ油 ごま油        | 789           | 14.8         | 32.1      | 2.7       |
| 9   | 金   | 麦ごはん 牛乳 さめの変わりソース<br>根菜みそ汁 糸寒天のごま酢和え                             | もつかさめ みそ               | 牛乳 寒天    | にんじん 小松菜                     | たまねぎ ごぼう<br>大根 ねぎ きゅうり<br>もやし             | 米 米粒麦 でん粉<br>小麦粉 砂糖<br>こんにゃく ジャが芋 | サラダ油 白ごま        | 723           | 16.8         | 23.8      | 2.5       |
| 12  | 月   | ビーンズドライカレー 牛乳<br>ポテトサラダ ぶどうゼリー                                   | 豚肉 大豆 レンズ豆<br>調整豆乳     | 牛乳 アガー   | にんじん                         | にんにく 生姜 セロリ<br>たまねぎ レーズン<br>きゅうり フドウジュース  | 米 米粒麦 ジャが芋<br>砂糖                  | サラダ油            | 808           | 13.0         | 24.2      | 1.9       |
| 13  | 火   | 鶏ごぼうごはん 牛乳<br>豆あじのから揚げ 塩ちゃんこ風汁<br>野菜のおかか和え                       | 鶏肉 油揚げ 豆あじ<br>かまぼこ 豆腐  | 牛乳       | にんじん 小松菜                     | ごぼう 椎茸 生姜<br>大根 白菜 ねぎ もやし                 | 米 米粒麦 こんにゃく<br>砂糖 でん粉 小麦粉<br>ジャが芋 | サラダ油            | 736           | 17.3         | 30.8      | 2.7       |
| 14  | 水   | セルフそら豆コロッケパン 牛乳<br>レンズ豆と野菜のスープ<br>くだもの（美生柑）                      | 豚肉 レンズ豆                | 牛乳       | にんじん 小松菜                     | たまねぎ そら豆<br>キャベツ にんにく<br>生姜 美生柑           | 無塩パパン ジャが芋<br>マッシュポテト<br>小麦粉 パン粉  | サラダ油            | 760           | 16.1         | 32.3      | 2.2       |
| 15  | 木   | 麦ごはん 牛乳 切干大根の玉子焼き<br>みそ風味肉じゃが<br>キャベツと小松菜の磯和え                    | 卵 豚肉 みそ                | 牛乳 のり    | にんじん 小松菜<br>さやいんげん           | 切干大根 たまねぎ<br>ねぎ キャベツ コーン                  | 米 米粒麦 砂糖<br>しらたき ジャが芋             | ごま油 サラダ油        | 749           | 15.3         | 23.4      | 2.1       |
| 16  | 金   | こぎつねごはん 牛乳 いかの一味焼き<br>むらくも汁 野菜のらっきょう和え                           | 油揚げ いか 豆腐 卵            | 牛乳       | にんじん 小松菜                     | にんにく 生姜 ねぎ<br>もやし キャベツ<br>らっきょう           | 米 米粒麦 砂糖<br>でん粉                   | ごま油             | 716           | 21.3         | 28.5      | 3.7       |
| 19  | 月   | アローシュ・デ・アーリョ 牛乳<br>フィレテス・デ・ベスカード<br>ソバ・デ・レグメス ボルヴォサラダ<br>★ポルトガル★ | メルルーサ 豚肉<br>白いんげん豆 たこ  | 牛乳       | パセリ にんじん<br>小松菜              | にんにく 生姜<br>たまねぎ キャベツ<br>きゅうり              | 米 米粒麦 小麦粉<br>パン粉 砂糖 ジャが芋          | サラダ油            | 762           | 17.9         | 28.1      | 3.3       |
| 20  | 火   | えびピラフ 牛乳<br>ジュリエンスープ<br>フレンチサラダ ケークサレ                            | えび 豚肉 卵 ハム             | 牛乳 チーズ   | にんじん 小松菜<br>さやいんげん           | マッシュルーム<br>たまねぎ キャベツ<br>りんご コーン スッキー<br>ニ | 米 米粒麦でん粉 砂糖<br>小麦粉                | サラダ油            | 718           | 14.8         | 29.8      | 3.3       |
| 21  | 水   | みそラーメン 牛乳 チーズいもちもち<br>くだもの（メロン）                                  | 豚肉 みそ                  | 牛乳 チーズ   | にんじん 小松菜                     | にんにく 生姜 ねぎ<br>たまねぎ きくらげ<br>もやし コーン メロン    | むし中華めん でん粉<br>ジャが芋 砂糖             | サラダ油            | 752           | 15.2         | 23.7      | 3.3       |
| 22  | 木   | 麦ごはん 牛乳 さばのカレー焼き<br>もやしと玉ねぎのみそ汁<br>キャベツとちんげん菜のごま和え               | さば 豆腐 油揚げ<br>みそ        | 牛乳 わかめ   | 小松菜 チンゲンサイ                   | もやし たまねぎ<br>キャベツ                          | 米 米粒麦 砂糖                          | 白ごま             | 723           | 18.9         | 31.5      | 2.4       |
| 23  | 金   | セルフカツ丼 牛乳<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁<br>野菜のからし醤油和え ★運動会応援★                  | 卵 豚肉 豆腐 油揚げ<br>みそ      | 牛乳       | さやいんげん 小松菜<br>にんじん           | たまねぎ キャベツ<br>もやし                          | 米 米粒麦 砂糖<br>でん粉 小麦粉<br>パン粉        | サラダ油            | 883           | 18.6         | 30.1      | 3.0       |
| 27  | 火   | 麦ごはん 牛乳 とびうおハンバーグ<br>貝だくさんみそ汁 三色和え                               | 豚肉 とびうお 豆腐<br>みそ 卵 油揚げ | 牛乳       | にんじん 小松菜                     | ねぎ 白菜 キャベツ                                | 米 米粒麦 パン粉<br>砂糖 でん粉<br>ジャが芋       | ごま油 白ごま         | 753           | 19.0         | 26.2      | 2.8       |
| 28  | 水   | ピザトースト 牛乳 チリコンカン<br>フルーツポンチ                                      | ベーコン 豚肉<br>白いんげん豆      | チーズ 牛乳   | ピーマン トマト<br>にんじん             | マッシュルーム セロリ<br>にんにく たまねぎ<br>みかん バイロン 桃    | 無塩食パン 砂糖                          | サラダ油            | 756           | 16.3         | 30.7      | 2.1       |
| 29  | 木   | 鶏飯 牛乳 油ソーメン ふくれ菓子<br>★鹿児島県★                                      | 鶏肉 卵 豚肉                | のり 牛乳    | 葉ねぎ にんじん<br>小松菜 にら           | たくあん 椎茸<br>たまねぎ                           | 米 米粒麦 砂糖<br>そうめん 小麦粉<br>黒砂糖       | サラダ油 ごま油        | 848           | 14.9         | 17.0      | 2.4       |
| 30  | 金   | チキンライス 牛乳 コーンポタージュ<br>アスパラサラダ                                    | 鶏肉 白いんげん豆              | 牛乳 生クリーム | トマト にんじん<br>さやいんげん<br>アスパラガス | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>コーン キャベツ               | 米 米粒麦 砂糖                          | サラダ油 バター<br>白ごま | 730           | 13.4         | 28.8      | 2.9       |

※ 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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%)     | 脂質<br>(%)        | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 769             | 16.3             | 27.2             | 2.7          | 392           | 115            | 3.3       | 243              | 0.35           | 0.49           | 20            | 8.8         |
| 基準値 | 830             | エネルギーの<br>13～20% | エネルギーの<br>20～30% | 2.5未満        | 450           | 120            | 4.5       | 300              | 0.50           | 0.60           | 35            | 7以上         |

