



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1人 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	木	高菜飯 牛乳 がね 水炊き 野菜のかぼす和え ★九州地方★	卵 豆腐 とり肉	牛乳	高菜 にんじん なら	ごぼう 生姜 白菜 えのきたけ しいたけ ねぎ もやし かぼす	米 米粒麦 砂糖 さつま芋 小麦粉	ごま油 サラダ油 白ごま	752	13.5	29.4	2.8
3	金	コムチン 牛乳 フォーガー チェー風フルーツポンチ ★ベトナム★	豚肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ねぎ 生姜 たまねぎ キャベツ もやし 桃 ハインアプル みかん ココナッツミルク	米 米粒麦 フォー 白玉粉 タピオカ 砂糖	サラダ油	753	13.9	25.2	2.3
6	月	さつまいもごはん 牛乳 とり肉の変わりみそ焼き お月見団子汁 野菜とひじきのごま和え ★十五夜★	とり肉 みそ 豆腐	牛乳 ひじき	かぼちゃ にんじん 小松菜	にんにく 大根 ねぎ もやし	米 米粒麦 さつま芋 砂糖 白玉粉	黒ごま 白ごま	758	16.4	27.7	2.4
7	火	麦ごはん 牛乳 かつおのマリアソース キャベツと玉ねぎのみそ汁 野菜の甘醤油和え	かつお 厚揚げ みそ	牛乳	トマト 小松菜 にんじん	生姜 キャベツ たまねぎ もやし	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	779	19.9	24.1	2.1
8	水	麦ごはん 牛乳 カレーごまふりかけ 親子焼き 野菜と生揚げのごまみそ汁 三色和え	とり肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう 大根 キャベツ	米 米粒麦 砂糖 でん粉 こんにゃく	白ごま サラダ油 ごま油	757	15.9	33.1	2.2
9	木	さんまの混ぜごはん 牛乳 かきたまみそ汁 野菜の煮物	さんま 豆腐 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	しょうが 生姜 たまねぎ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	サラダ油	899	14.7	33.6	3.4
10	金	コッパパン 牛乳 ブルーベリージャム チリコンカン フライドベジタブル はちみつレモンゼリー ★目の愛護デー★	豚肉 ベーコン いんげん豆 セラチン	牛乳 寒天	にんじん トマト かぼちゃ	セロリ たまねぎ マッシュルーム れんこん レモン	コッパパン ブルーベリージャム じゃが芋 はちみつ	サラダ油	719	14.6	29.2	2.3
14	火	かきまぜ 牛乳 ままかりのから揚げ 美酒鍋 ねぎとさつまいものぬた ★中国&四国地方★	とり肉 油揚げ 竹輪 あじ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん なら 葉ねぎ	ごぼう しいたけ だけのこ 生姜 たまねぎ 白菜 もやし ねぎ	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 小麦粉 さつま芋	サラダ油	739	15.9	27.5	1.7
15	水	きのこのスパゲティミートソース 牛乳 マセドアンサラダ チーズケーキ	豚肉 大豆 卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく 生姜 たまねぎ しめじ エリンギ きゅうり コーン レモン	スパゲティ じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油	776	15.9	32.2	2.0
16	木	麦ごはん 牛乳 エコふりかけ ゼリーフライ 大根と生揚げのみそ汁 もやしと小松菜の磯和え ★世界食糧デー★	おから 厚揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ のり	にんじん 大根の葉 小松菜	たまねぎ ねぎ 大根 もやし コーン	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	白ごま サラダ油	750	14.2	24.0	3.3
17	金	麦ごはん 牛乳 さわらの麦まで焼き けんちん汁 白菜のおかか和え	さわら みそ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 白菜	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋	白ごま ごま油	710	18.5	25.4	2.4
20	月	アップルトースト 牛乳 クリームシチュー あさりのカリッとサラダ	とり肉 あさり	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	りんご セロリ たまねぎ 生姜 キャベツ にんにく	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でん粉	バター サラダ油 ごま油	734	13.9	41.1	2.7
21	火	麦ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼きのつべい汁 変わり煮浸し	鮭 みそ 豆腐 油揚げ 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ しめじ 大根 ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 こんにゃく 里芋 でん粉		715	21.0	22.7	2.4
22	水	ビーンズドライカレー 牛乳 ほうれん草のサラダ くだもの(りんご)	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ ごぼう レーズン キャベツ コーン りんご	米 米粒麦 砂糖	サラダ油	739	14.2	23.1	1.9
23	木	タンタンつけ麺 牛乳 大学芋 くだもの(菊花みかん)	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	ねぎ もやし たまねぎ にんにく 生姜 みかん	中華めん 砂糖 さつま芋 みずあめ	白ごま ごま油 サラダ油 黒ごま	897	13.4	29.3	2.8
24	金	チキンライス 牛乳 レンズ豆と野菜のスープ おんぶリン ★文化発表会応援★	とり肉 豚肉 レンズ豆 卵	牛乳 生クリーム	トマトジュース にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 キャベツ	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖	サラダ油	733	15.4	25.0	2.6
28	火	ビビンバ 牛乳 キムチチゲ さつまいものごま団子	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく 生姜 もやし キムチ	米 米粒麦 砂糖 さつま芋 白玉粉	サラダ油 ごま油 白ごま	845	15.1	27.6	2.2
29	水	麦ごはん 牛乳 さばの有馬焼き そうめん汁 わかめとしらすのサラダ ★兵庫県★	さば とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	生姜 たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし	米 米粒麦 そうめん 砂糖	サラダ油 白ごま	756	18.8	32.5	2.7
30	木	あめのいおごはん 牛乳 お好み焼き風玉子焼き 野菜の梅のり和え くだもの(みかん) ★近畿地方★	油揚げ ます 豚肉 卵	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ もやし 梅干し みかん	米 米粒麦 砂糖	サラダ油 ごま油	714	17.4	26.8	2.4
31	金	ジャンバラヤ 牛乳 かぼちゃのポタージュ ヨーグルトボムボム ★ハロウィン★	ウインナー とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 生クリーム ヨーグルト	にんじん ビーマン 赤ビーマン かぼちゃ	セロリ たまねぎ 黄ビーマン りんご レモン	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 バター	863	12.4	27.6	2.5

※ 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 (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	769	15.7	28.4	2.5	391	116	3.5	244	0.33	0.51	19	8.2
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

