



実施日 日 曜	牛乳	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 (%)
7	火	かき揚げ井 きゃべつのみそ汁	いか 鶏卵 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 揚げ油 さつまいも 小麦粉 三温糖	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ	818	13.5
8	水	中華おこわ 粟米湯(スーミータン) くだもの	豚肉 鶏ひき肉 鶏卵 (鶏ガラ)	こめ もち米 油 ごま油 でん粉	にんじん たけのこ 干しいたけ しょうが とうもろこし チンゲンサイ くだもの	810	13.0
9	木	はいがごはん 焼きコロッケ 茹でキャベツ みそ汁	豚ひき肉 鶏卵 油揚げ 米みそ (削り節)	はいが米 おおむぎ じゃがいも バター 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	818	12.8
10	金	はいがごはん 豆腐しゅうまい じゃがいもと野菜の炒り煮	鶏ひき肉 押し豆腐 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 油 こんにやく じゃがいも 三温糖	しょうが たまねぎ グリーンピース ごぼう にんじん さやいんげん	818	12.7
13	月	はいがごはん 家常豆腐 野菜のごま和え	米みそ 生揚げ 豚肉 油揚げ	はいが米 おおむぎ 油 三温糖 米ぬか油 ぐず粉 でん粉 白すりごま	しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ はくさい こまつな もやし	806	13.9
14	火	こぎつねずし 和風肉団子スープ ピーチゼリー	昆布 油揚げ しらす干し 豚ひき肉 鶏卵 米みそ 絹ごし豆腐 アガー (削り節)	こめ もち米 三温糖 じゃがいも でん粉 こんにやく 上白糖 ももジュース	干しいたけ かんぴょう にんじん 枝豆 しょうが だいこん しょうが ねぎ はくさい	810	13.5
15	水	ロールトースト イチゴジャムサンド カレーシチュー もやしサラダ	チーズ 豚肉 生クリーム (豚骨)	食パン 粉糖 セサミ食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 バター 中ざら糖 油 ごま油 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	805	13.4
16	木	チキンライス じゃがいも入りイタリアンスープ りんごゼリー	鶏肉 ベーコン 粉チーズ 鶏卵 アガー (豚骨・鶏ガラ)	こめ おおむぎ バター 油 じゃがいも パン粉 上白糖	トマトジュース マッシュルーム グリーンピース とうもろこし ほうれんそう りんごジュース	817	12.8
17	金	はいがごはん 魚の変わりソース 肉じゃが	メルルーサ 豚肉 (削り節)	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 三温糖 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん	814	14.9
20	月	ジャージャー麺 タピオカのココナッツミルク	豚ひき肉 大豆 米みそ 八丁味噌 (豚骨)	むし中華めん 油 三温糖 でん粉 ごま油 タピオカパール 上白糖	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ もも缶 バイン缶 みかん缶 ココナッツミルク	819	14.5
21	火	中華丼 野菜チップス	豚肉 蒸しかまぼこ (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 油 ごま油 ぐず粉 さつまいも 揚げ油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ かぼちゃ れんこん	808	12.1
22	水	はいがごはん かつおの香り焼き さつま芋バターしょうゆ 豚汁	かつお 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ 油 さつまいも バター こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう にんじん	818	18.5
23	木	はいがごはん 四川豆腐 マッシュルームの卵蒸し	豚肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 調理用牛乳	はいが米 おおむぎ 油 三温糖 ごま油 ぐず粉 でん粉	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ マッシュルーム	818	16.1
24	金	ビーンズドライカレー 大根サラダ	豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 (豚骨)	こめ おおむぎ バター 油 小麦粉 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン にんじん なす 干しぶどう だいこん きゅうり キャベツ	789	11.4
28	火	はいがごはん シシャモの南蛮漬け じゃがいものきんぴら あじさいゼリー	ししゃも アガー 粉寒天	はいが米 おおむぎ でん粉 油 三温糖 じゃがいも 揚げ油 ごま油 カルピス 上白糖	ねぎ れんこん ごぼう にんじん さやいんげん ぶどうジュース	825	12.3
29	水	キムチチャーハン トックスープ アンニン寒	豚肉 鶏肉 鶏卵 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 三温糖 ごま油 白炒りごま トック 上白糖	たまねぎ にんじん キムチ ピーマン キャベツ 干しいたけ	824	14.5
30	木	はいがごはん 焼き春巻 ムーシーロー	豚ひき肉 鶏卵 豚肉 (豚骨)	はいが米 おおむぎ ごま油 ピーマン 春巻きの皮 小麦粉 油 でん粉 三温糖	たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし こまつな	804	14.1
31	金	手作りパン グリーンアスパラのクリーム煮 くだもの	鶏卵 調理用牛乳 鶏肉 生クリーム 粉チーズ (鶏ガラ)	小麦粉 三温糖 バター 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム アスパラガス くだもの	836	13.6

※ 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	814	13.8	24.5	3.0	360	124	3.0	288	0.52	0.57	40	6.8
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

献立から

- 10日 豆腐と鶏ひき肉でしゅうまいを作ります。
- 21日 人気の野菜チップスを作ります。今月はさつまいも、にんじん、れんこん、かぼちゃで作ります。
- 22日 季節の味覚、かつおを使った献立です。香り焼きにします。
- 31日 季節の野菜、アスパラガスをクリーム煮にします。  
パンを手作りします。焼きたてパンはとても人気があります。

