



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 (%)
2 月	○	夏野菜のカレー(ゴーヤ入り) パイナップルポンチ	豚肉 ひよこ豆 ヨーグルト アガー 粉寒天 (豚骨)	こめ おおむぎ 油 バター 小麦粉 中ざら糖 上白糖 水あめ カルピス	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ にがうり かぼちゃ パイナップルジュース	798	9.7
3 火	○	はいがごはん 夏野菜のマーボー豆腐 魚のジンギスカン焼き	豚ひき肉 大豆 米みそ 木綿豆腐 ホキ (豚骨)	はいが米 おおむぎ 油 三温糖 くずでん粉 ごま油 いりごま	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにくねぎ にら なす にがうり りんご ピーマン	826	19.2
4 水	○	揚げパン マーガリンサンド かぼちゃのシチュー くだもの	きな粉 鶏肉 いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	コッペパン 揚げ油 上白糖 黒砂糖パン マーガリン 油 じゃがいも バター 小麦粉	セロリー にんじん たまねぎ かぼちゃ くだもの	826	12.5
5 木	○	豚肉とごぼうのしぐれご飯 じゃがいものそぼろ煮 アンニン寒	豚ひき肉 米みそ 大豆 粉寒天 調理用牛乳 (削り節・豚骨)	こめ 油 三温糖 白炒りごま じゃがいも くずでん粉 でん粉 上白糖	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん	829	13.0
6 金	○	三色ごはん かぼちゃの味噌汁 くだもの	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 米みそ 鶏卵 刻みのり 油揚げ 米みそ (削り節)	こめ おおむぎ 油 三温糖	しょうが かぼちゃ はくさい もやし ねぎ くだもの	828	16.2
9 月	○	はいがごはん 菊花しゅうまい けんちん汁 ごぼうとコーンのサラダ	豚ひき肉 絞豆腐 鶏卵 絹ごし豆腐 (削り節)	はいが米 おおむぎ しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 こんにやく さといも 三温糖 マヨネーズ	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ とうもろこし	826	13.3
10 火	○	さつま芋ごはん 焼きシシャモ 野菜の海苔和え 豚汁 きな粉豆	ししゃも 刻みのり 花かつお 豚肉 油揚げ 米みそ 絹ごし豆腐 大豆 きな粉 (削り節)	こめ もち米 さつまいも 黒炒りごま 油 でん粉 じゃがいも 三温糖	にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	822	17.9
11 水	○	チリピーズライス コンソメスープ 玉ねぎドレッシングサラダ くだもの	ベーコン 豚ひき肉 大豆 レンズ豆 粉チーズ ベーコン (鶏ガラ)	こめ おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト セロリー キャベツ もやし きゅうり くだもの	792	13.3
12 木	○	豆腐のあんかけ丼 もやしの土佐和え 野菜のみそ汁 ぶどうゼリー	豚肉 押し豆腐 糸削り 油揚げ 米みそ アガー (削り節)	こめ おおむぎ 油 三温糖 でん粉 ごま油 上白糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース きゅうり もやし だいこん えのきたけ ねぎ こまつな ぶどうジュース	839	14.8
13 金	○	里芋ごはん 青魚のさんが焼き おひたし 沢煮椀 月見団子	油揚げ 刻み昆布 むろあじミンチ とびうおミンチ 米みそ 鶏卵 豚肉 絹ごし豆腐 きな粉 (削り節)	こめ さといも 三温糖 でん粉 上新粉 上白糖	にんじん しょうが にんにく こねぎ こまつな もやし 干しいたけ だいこん だいこん葉 ねぎ	811	20.2
19 木	○	こんぶご飯 切干大根の玉子焼き うすくず汁 抹茶ゼリー	刻み昆布 鶏肉 油揚げ 鶏卵 絹ごし豆腐 アガー 調理用牛乳 生クリーム (豚骨)	こめ おおむぎ 油 三温糖 ごま油 でん粉 上白糖	干しいたけ ごぼう にんじん 切干しいたけ ねぎ だいこん	801	14.7
20 金	○	スパゲティラトウユ 魚のマヨネーズ焼き キャベツとベーコンのみそスープ	ベーコン メルルーサ 調理用牛乳 生クリーム (豚骨)	オリーブ油 スパゲティ マヨネーズ パン粉 油 じゃがいも	にんじん なす たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン ズッキーニ トマト ホールトマト にんにく バジル マッシュルーム キャベツ	818	16.5
24 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 くずでん粉 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	821	12.0
25 水	○	手作りパン ポークシチュー 大根サラダ	鶏卵 調理用牛乳 豚肉 白いんげん豆 生クリーム (豚骨)	強力粉 三温糖 バター 油 じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム だいこん きゅうり キャベツ	848	13.5
26 木	○	はいがごはん 鶏とコーンの揚げ煮 野菜のごま和え	鶏肉 油揚げ 芽ひじき (鶏ガラ)	はいが米 おおむぎ でん粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖 白すりごま	にんにく しょうが にんじん とうもろこし さやいんげん はくさい こまつな もやし	832	13.2
27 金	○	はいがごはん 魚の変わりソース 豆腐の甘辛煮 昆布の佃煮	モウカサメ 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 切り昆布	はいが米 おおむぎ でん粉 小麦粉 揚げ油 油 三温糖 ごま油	たまねぎ にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ グリンピース	858	20.6
30 月	○	はいがごはん 鮭のチャンチャン焼き 切り干し大根の含め煮 ごまポテト	秋鮭 米みそ 油揚げ (削り節)	はいが米 おおむぎ バター 油 三温糖 じゃがいも 白すりごま	たまねぎ もやし キャベツ 切干しいたけ にんじん	815	16.3

※ 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17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	823	15.1	24.8	3.2	376	152	3.4	317	0.51	0.59	39	7.5
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

2日・3日 季節の夏野菜を使った献立です。

9日 重陽の節句(菊の節句)の献立です。

13日 お月見の献立です。夜には月を眺めましょう

