

実施日	曜	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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1	木	ツナのトマトソーススパゲティ ★牛乳 フレンチサラダ ★抹茶入りカップケーキ	ベーコン まぐろ ★牛乳 ★クリーム ★卵		スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 ★バター 小麦粉		にんにく たまねぎ しめじ トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 きゅうり キャベツ 白菜 にんじん	840	14.4	
2	金	中華ちまき ★牛乳 生揚げのそぼろ煮 ★胡瓜と大根の中華和え	焼き豚 ★牛乳 豚ひき肉 厚揚げ		もち米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 ★ごま油		にんじん たけのこ 干しいたけ 生姜 た まねぎ さやいんげん きゅうり 大根	743	18.4	
7	水	★コーンと枝豆のピラフ ★牛乳 ★サーモンチャウダー コールスローサラダ	とり肉 ★牛乳 ベーコン 鮭 ★チーズ ★クリーム		米 米油 ★バター じゃが芋 小麦粉 砂糖		たまねぎ にんじん パセリ粉 コーン 枝豆 生姜 キャベツ	733	14.6	
8	木	発芽玄米入りごはん ★牛乳 ★わかめと卵のスープ 白身魚の チリソース ★中華風和えもの	★牛乳 豆腐 わかめ ★卵 ホキ		米 発芽玄米 じゃが芋 片栗粉 ★ごま 油 小麦粉 米油 砂糖 ★白ごま		えのきたけ 干しいたけ あさつき にん にく 生姜 ねぎ にんじん もやし 白菜	751	17.8	
9	金	麦ごはん ★牛乳 だいこんと油揚げのみそ汁 おろし豆腐ハンバーグ ★野菜のごまあえ	★牛乳 豆腐 油揚げ みそ 豚ひき肉		米 大麦 砂糖 パン粉 米油 ★白すりご ま ★白ごま(ねり)		たまねぎ 大根 小松菜 生姜 えのきたけ あ さつき キャベツ もやし にんじん	710	17.1	
12	月	★黒砂糖パン ★牛乳 ジュリエヌスープ ★ペンネのミートソースグラタン	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 レンズ豆 ★クリーム ★チーズ		★黒砂糖パン 米油 じゃが芋 マカロニ 砂糖 小麦粉 ★バター パン粉		にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パ セリ粉 トマトピューレ トマトジュース	717	15.6	
13	火	発芽玄米入りごはん ★牛乳 キムチ入りみそ汁 ★ごぼうの柳 川焼き ★水菜のサラダ	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ ★卵 ★ちりめんじゃこ		米 発芽玄米 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ★ごま油		生姜 大根 キムチ(アレルギー不使用) 小松菜 ごぼ う にんじん ねぎ あさつき きゅうり 水菜 キャベツ	733	17.2	
14	水	わかめごはん ★牛乳 ★豆腐の中華旨煮 ★もやしと小松菜の辛子和え	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚肉 豆腐		米 大麦 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉 ★白すりごま		生姜 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 もやし 小松菜	702	16.9	
15	木	麦ごはん ★牛乳 ★みそけんちん汁 鮭のオニオンソース ★磯香和え	★牛乳 豆腐 みそ 鮭 のり		米 大麦 こんにゃく じゃが芋 ★ごま 油 片栗粉 米油 砂糖		ごぼう にんじん 大根 ねぎ たまねぎ パセリ粉 もやし 小松菜	776	17.4	
16	金	豚肉のコチュジャン丼 ★牛乳 ★春雨サラダ みかんゼリー	豚肉 みそ ★牛乳 寒天		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 春雨 ★白すりごま ★ごま油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベ ツ もやし くら きゅうり みかんジュース	758	14.6	
19	月	子ぎつねご飯 ★牛乳 さつま汁 ★ししゃものカレー揚げ	鶏ひき肉 油揚げ ★牛乳 とり肉 豆腐 みそ ★ししゃも		米 米油 砂糖 さつま芋 小麦粉 片栗粉		にんじん グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	770	16.3	
20	火	★バターライス ★牛乳 ★ポークストロガノフ ★りんごドレッシングサラダ	★牛乳 豚肉 ★クリーム		米 大麦 ★バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉		たまねぎ パセリ粉 にんにく 生姜 にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレ キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン ★りんご	762	12.7	
21	水	麦ごはん ★牛乳 ★みぞれ汁 鱈の西京焼き ★野菜の薬味あえ	★牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ さわら みそ		米 大麦 米油 片栗粉 ★ごま油 ★白ご ま 砂糖		にんじん なめこ えのきたけ 小松菜 ねぎ 大根 キャベツ もやし 生姜 にんにく	729	18.7	
22	木	★五目あんかけ焼きそば ★牛乳 ★フルーツ白玉	豚肉 ★えび ★いか ★うずら卵 ★牛 乳 寒天		中華めん 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖 白玉団子		生姜 にんにく たけのこ にんじん 干しいた け たまねぎ 白菜 もやし チンゲンサイ ★パイ ンアップル缶 桃缶 みかん缶	727	15.5	
23	金	発芽玄米入りごはん ★牛乳 みそ風味肉じゃが おひたし くだもの(清美オレンジ)	★牛乳 豚肉 さつま揚げ みそ かつお 節		米 発芽玄米 米油 しらたき じゃが芋 砂糖		にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 白菜 もやし 清見	717	15.2	
26	月	★親子丼 ★牛乳 ★野菜のツナ和え ぶどうゼリー	とり肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 まぐろ 寒天		米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米油 ★ごま油		たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース きゅうり 小松菜 キャベツ ぶどうジュース	779	15.6	
27	火	★シュガートースト ★牛乳 ★チリコンカン 和風サラダ	★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 金時 豆		★食パン ★マーガリン グラニュー糖 米油 ★バター 小麦粉 マカロニ 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレ パセリ粉 キャベツ きゅうり コーン	751	14.3	
28	水	★小松菜チャーハン ★牛乳 ★広東スープ ジャンボ餃子	★卵 豚肉 なんと ★牛乳 豆腐 豚ひき 肉		米 米油 ★ごま油 ぎょうざの皮 片栗 粉		ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 干しいたけ 白菜 もやし チンゲンサイ にんにく キャベツ にはら	740	16.2	
29	木	発芽玄米入りごはん ★牛乳 五目汁 鶏肉のみそ焼き ★小松菜とえのきのあえ物	★牛乳 とり肉 みそ		米 発芽玄米 ちくわぶ 片栗粉 ★ごま油 砂糖		にんじん しめじ 大根 白菜 ねぎ 生姜 もやし 小松菜 えのきたけ にんにく	694	17.2	
30	金	麦ごはん ★牛乳 豚汁 鯉の香り揚げネギソース ★野菜のごま酢和え	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ かつお		米 大麦 米油 こんにゃく 片栗粉 砂糖 ★白ごま		ごぼう にんじん 大根 ねぎ 生姜 キャベツ もやし	772	20.7	

※ 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 (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	746	16.3	30.4	3.1	363	109	2.9	308	0.48	0.59	30	6.4