

実施日 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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	ごぼうのハヤシライス 飲用牛乳 サウピカンサラダ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 米サラダ油 薄力粉 有塩バター 中ざら糖 上白糖 ジャがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマトピューレー キャベツ コーン缶 ごぼう こまつな	822	11.2	26.9	24.0
3火	麦ごはん 飲用牛乳 鮭の西京焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	飲用牛乳 (200ml) しろさけ 西京みそ さつま揚げ 油揚げ みそ(赤・白) 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 米サラダ油 三温糖 つきこんにゃく ごま白	にんじん ごぼう さやいんげん だいこん 根深ねぎ こまつな	737	19.5	21.7	3.0
4水	ソース焼きそば 飲用牛乳 チンゲンサイのスープ おかしなおかしな目玉焼き	豚もも肉 あおのり 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 粉寒天 調理用牛乳	むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし セロリー ぶなしめじ コーン缶 チンゲンサイ 黄桃缶詰ハーフ	807	17.9	21.3	32.0
5木	麦ごはん・桜エビと小松菜のふりかけ 飲用牛乳 肉じゃが おかか和え	さくらえび ちりめんじゃこ 飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 削り節 おかか	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 三温糖 ごま白 米サラダ油 糸こんにゃく ジャがいも 上白糖	こまつな にんじん たまねぎ さやいんげん オクラ キャベツ	764	15.4	20.3	27.0
6金	中華丼 飲用牛乳 卵の中華スープ くだもの(巨峰)	豚肩肉 うずら卵水煮缶詰 むきえび いか 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 米サラダ油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし はくさい こまつな 根深ねぎ チンゲンサイ 巨峰	767	16.8	23.4	28.0
9月	こんぶご飯 飲用牛乳 揚げ豆腐のそぼろあんかけ おろし和え	鶏むね肉 油揚げ まこん 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 鶏ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 上白糖 でん粉 薄力粉 三温糖	干しいたけ ごぼう にんじん グリーンピース冷凍 キャベツ こまつな 緑豆もやし ぶなしめじ だいこん	891	14.6	33.1	28.0
10火	カレーパン 飲用牛乳 チーズ入りサラダ くだもの(梨)	豚ひき肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) サラダチーズ	丸パンパンズ 米サラダ油 三温糖 薄力粉 パン粉乾燥 米サラダ油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム水煮 きゅうり こまつな コーン缶 日本なし	799	12.6	42.4	21.0
11水	秋刀魚ごはん 飲用牛乳 おからの煮物 具だくさん味噌汁	さんま短冊 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 おから 木綿豆腐 みそ(赤・白)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 でん粉 サラダ油 三温糖 ごま白 上白糖 ジャがいも こんにゃく	しょうが 葉ねぎ はくさい にんじん 根深ねぎ ぶなしめじ だいこん こまつな	826	13.4	32.8	28.0
12木	青椒肉絲丼 飲用牛乳 わかめと春雨のスープ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 カットわかめ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 上白糖 ごま油 でん粉 はるさめ ごま白	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 緑豆もやし 青ピーマン 赤ピーマン えのきたけ 根深ねぎ	746	16.3	23.5	33.0
13金	さつま芋ごはん 飲用牛乳 厚焼きたまご おひたし 吉野汁 月見団子(みたらし)	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 鶏卵 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり さつまいも ごま黒 米サラダ油 三温糖 でん粉 白玉団子 三温糖	にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな キャベツ だいこん 干しいたけ 根深ねぎ	842	15.8	21.9	31.0
17火	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の味噌煮 けんちん汁	飲用牛乳 (200ml) まさば みそ(赤・白) 削り節 鶏むね肉 油揚げ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 三温糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく さといも	しょうが ごぼう根 にんじん だいこん 根深ねぎ 干しいたけ	767	16.7	27.6	23.0
18水	キャロットピラフ 飲用牛乳 きのこのキッシュ 茹でブロッコリー	ソーセージレバー 鶏むね肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏ひき肉 調理用牛乳 ナチュラルチーズパルメザン クリーム乳脂肪	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 有塩バター 米サラダ油	にんじん たまねぎ こまつな セロリ コーン缶 パセリ ほんしめじ エリンギ ブロッコリー	814	16.6	35.2	37.0
19木	アスリートカレー 飲用牛乳 オニオンドレサラダ	鶏むね肉 ヨーグルト全脂無糖 ピザチーズ 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり 米サラダ油 ジャがいも はちみつ 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 こまつな 赤ピーマン	817	14.1	24.8	29.0
20金	冷やしきつねうどん 飲用牛乳 キャラメルポテト	油揚げ 飲用牛乳 (200ml)	冷凍うどん 三温糖 米サラダ油 さつまいも 有塩バター アーモンドブードル	干しいたけ 根深ねぎ	826	11.5	35.5	28.0
24火	チャーハン 飲用牛乳 真珠団子 野菜のごま酢和え	焼き豚 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 ごま油 米サラダ油 もち米 でん粉 上白糖 ごま白	根深ねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 緑豆もやし こまつな にんじん	803	14.4	29.4	3.0
25水	ゆかりご飯 飲用牛乳 キャベツたっぷりメンチ ポバイスープ	飲用牛乳 (200ml) 豚ひき肉 黄だいず国産 鶏卵 鶏むね肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 パン粉 薄力粉 米サラダ油 緑豆はるさめ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう	896	15.1	31.6	28.0
26木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐の肉みそ焼き じゃが芋わかめの味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ(赤・白) わかめ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ米粒麦 米サラダ油 上白糖 ジャがいも	しょうが たまねぎ ほんしめじ 葉ねぎ にんじん こまつな 根深ねぎ	763	16.6	26.3	26.0
27金	ピザまん 飲用牛乳 小松菜サラダ 秋の香シチュー	ボンレスハム ピザチーズ 鶏卵 調理用牛乳 飲用牛乳 (200ml) ボンレスハム 鶏もも肉 普通牛乳 クリーム乳脂肪	オリーブ油 三温糖 薄力粉 上白糖 ラード 米サラダ油 米サラダ油 さつまいも 上新粉	にんにく たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム水煮 トマト缶 キャベツ こまつな レモン果汁 かぼちゃ ぶなしめじ	763	14.7	31.3	35.0
30月	ツナとキノコのペペロンチーノ 飲用牛乳 チキンサラダ	ベーコン まぐろ缶詰油漬 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉	米サラダ油 スパゲティ	にんにく たまねぎ エリンギ パセリ ぶなしめじ キャベツ だいこん ブロッコリー にんじん	854	15.1	39.0	3.0

※ 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19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	805	15.1	29.0	2.9	368	119	2.9	319	0.48	0.60	37	5.3
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	25未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上