

実施日	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	親子丼 飲用牛乳 京風すまし汁 黒蜜ババロア	鶏もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐 湯葉 豆乳 クリーム パールアガー	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 あられ麩 上白糖 黒砂糖	たまねぎ 糸みつば だいこん にんじん 根深ねぎ こまつな	741	18.8	26.4	3.2			
2 木	エビドリア 飲用牛乳 小松菜のアーモンド和え キャベツスープ	ベーコン むきえび 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ 粉チーズ 飲用牛乳 (200ml) ベーコン	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 上新粉 アーモンド 三温糖	たまねぎ にんじん コーン缶 パセリ ぶなしめじ マッシュルーム水煮 日本かぼちゃ こまつな キャベツ セロリー	845	14.5	37.4	4.2			
3 金	麦ごはん 飲用牛乳 鱈フライ おひたし 豚汁	飲用牛乳 (200ml) あじ切り身 鶏卵 削り節 豚もも肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 パン粉 (生・乾) 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	こまつな キャベツ ごぼう にんじん だいこん はくさい 根深ねぎ	785	17.3	27.7	2.8			
6 月	練馬スパゲティ 練馬大根一斉 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き	まぐろ類缶詰 刻みのり 飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 鶏卵 ピザチーズ クリーム	スパゲティ 米サラダ油 上白糖 三温糖	練馬だいこん ほうれん草 にんじん たまねぎ	798	19.4	36.4	3.0			
7 火	韓国風焼き肉丼 飲用牛乳 たけのこスープ 焼きリンゴ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 木綿豆腐	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 上白糖 ごま ごま油 でん粉 グラニュー糖 有塩バター	にんにく しょうが にんじん にら キャベツ たまねぎ 緑豆もやし たけのこ 干しいたけ 根深ねぎ こまつな りんご	779	16.3	27.5	3.0			
8 水	はちみつレモントースト 飲用牛乳 小松菜とコーンのソテー ブロッコリーのクリーム煮	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 鶏むね肉 調理用牛乳 クリーム	無塩食パン 有塩バター はちみつ グラニュー糖 米サラダ じゃがいも 薄力粉	レモン果汁 ぶなしめじ こまつな コーン缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 ブロッコリー	747	16.0	33.9	2.0			
9 木	ハッシュドポーク 飲用牛乳 コーンサラダ	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) 有塩バター 米サラダ油 薄力粉 中ざら糖 上白糖	たまねぎ にんにく コーン缶 マッシュルーム水煮 キャベツ トマトジュース・ピューレ きゅうり こまつな にんじん	736	15.5	28.6	2.8			
10 金	祝 60周年記念お祝い献立 赤飯 (アルファ化米) 飲用牛乳 松風焼き ごま和え 吉野汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏ひき肉 白みそ 赤みそ 鶏卵 削り節 鶏むね肉 焼き竹輪 木綿豆腐 調理用牛乳 粉寒天 クリーム	α化赤飯 黒ごま パン粉 上白糖 三温糖 ごま ねりごま でん粉	根深ねぎ にんじん 干しいたけ 緑豆もやし こまつな だいこん みかん缶	842	16.9	27.5	3.2			
13 月	麦ごはん 飲用牛乳 すき焼き風煮込み 大豆と小魚とさつまいもの炒り煮	飲用牛乳 (200ml) 豚肩肉 押し豆腐 かえりにぼし 黄だいず	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 こんにゃく さつまいも でん粉 米サラダ油 上白糖 ごま	干しいたけ はくさい 根深ねぎ しゅんぎく	826	16.8	26.2	3.0			
14 火	ジャージャー麺 飲用牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) 鶏むね肉 カットわかめ 木綿豆腐 ヨーグルト (全脂無糖)	むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ きゅうり えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	867	18.5	25.2	4.0			
15 水	こぎつねずし 飲用牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 冬野菜の味噌汁	油揚げ 飲用牛乳 (200ml) ししゃも 鶏卵 あおのり 削り節 鶏むね肉 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 米サラダ油 薄力粉 さといも	干しいたけ かんぴょう にんじん むきえだまめ しょうが ごぼう だいこん こまつな ぶなしめじ わけぎ	791	18.4	27.4	2.8			
16 木	チキンカレー (レンズ豆) 飲用牛乳 大根のツナサラダ	鶏もも肉 レンズまめ 飲用牛乳 (200ml) ツナ缶	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) じゃがいも 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 三温糖 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	798	13.8	26.6	2.9			
17 金	あぶたま丼 飲用牛乳 大学芋 みそ汁 (わかめ)	豚もも肉 油揚げ 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 削り節 カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 上白糖 さつまいも 米サラダ油 ごま	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ 根深ねぎ	881	16.6	28.1	2.7			
20 月	麦ごはん 飲用牛乳 鶏手羽元と卵と大根の煮付け 根菜の味噌汁	飲用牛乳 (200ml) 鶏手羽元 まこんぶ 鶏卵 削り節 生揚げ 赤みそ	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 さといも	根深ねぎ しょうが だいこん ごぼう にんじん こまつな ぶなしめじ	776	17.0	26.6	2.9			
21 火	高菜チャーハン 飲用牛乳 ふわふわ卵スープ くだもの (みかん)	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) ベーコン パルメザンチーズ	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 ごま パン粉 (乾)	根深ねぎ たかな漬 にんにく たまねぎ にんじん こまつな うんしゅうみかん	786	15.6	29.1	3.1			
22 水	麦ごはん 飲用牛乳 みそかつ かぼちゃの甘煮 味噌汁 (キャベツ・たまねぎ・わかめ)	飲用牛乳 (200ml) 豚肩ロース肉 鶏卵 八丁味噌 カットわかめ 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 薄力粉 パン粉 (乾・生) 米サラダ油 三温糖 ごま	西洋かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん	843	13.4	30.9	2.5			
23 木	丸パン 飲用牛乳 ★セレクト献立 ローストチキン メリクリサラダ ★	飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉	丸パン はちみつ 上白糖 さつまいも アーモンド 米サラダ油 三温糖	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん コーン缶 たまねぎ	734	17.5	34.8	3.8			
	丸パン 飲用牛乳 ★セレクト献立 大きいハンバーグ ★ メリクリサラダ ★	飲用牛乳 (200ml) 国産牛モモひき肉 豚ひき肉 調理用牛乳 鶏卵	丸パン パン粉 三温糖 さつまいも アーモンド 米サラダ油	しょうが たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン缶	784	16.8	39.1	3.4			

※ 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	798	16.6	29.9	3.1	391	113	3.1	251	0.37	0.47	18	6.9
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