

実施日	献立名	主 材					その 働 き					栄 養 量	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	9群	10群	11群	12群
1 金	献用牛乳 中華おじわ 中華大根 じゃがいも入りわかめスープ 抹茶豆乳ドリンク ＜献年の節句・八十八歳献立＞	とり肉 豆乳	牛乳 わかめ 寒天	にんじん	たけのこ コーン グリーンピース 大根 きゅうり たまねぎ ねぎ	米 ちぎ米 砂糖 じゃが芋 はちみつ	ごま油 米ぬか油 白ごま	629	12.0	21.6	2.7		
7 木	献用牛乳 ご飯 華島入り肉豆腐 ハニートマトチカラダ ＜だもの＞	とり肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	生薑 たまねぎ しめじ キャベツ じゃや コーン 薄皮	米 大麥 焼きふ しらたき 砂糖 はちみつ	米ぬか油 バター 揚げ油 ごま 油 米ぬか油	710	14.3	35.0	2.6		
8 金	献用牛乳 コリンチトースト かつおチカラダ 大豆入りミネストローネ	卵 とり肉 打ち豆	牛乳	にんじん トマト パセリ粉	キャベツ コーン きゅうり にんにく 生薑 セロリ たまねぎ	献用 砂糖 じゃが芋 ワカロニ	バター 揚げ油 ごま 油 米ぬか油	710	14.3	35.0	2.6		
11 月	献用牛乳 ドライカレー グリーンチカラダ ぶどうゼリー	とり肉 大豆	牛乳 ジャコ	にんじん トマト ピーマン トマト缶 トマトジュ	にんにく 生薑 セロリ たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	米 砂糖 米ぬか油	バター 揚げ油 ごま油	730	13.2	28.5	2.6		
12 火	献用牛乳 キャロットトライア ツナのチーヌローフ 野菜と豆のスープ	まぐろ缶 卵 とり肉 いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 ピーマン	ねぎ セロリ にんにく たまねぎ キャベツ	米 大麥 パセリ粉 ワカロニ	米ぬか油 バター ごま油	738	16.4	31.2	2.8		
13 水	献用牛乳 ジャーザー類 じゃがいもの中華炒め フルーツヨーグルト	とり肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト 脱脂牛乳	にんじん	にんにく ねぎ 生薑 キャベツ 大根 えのきたけ	中華めん 砂糖 片栗 粉 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	864	15.6	26.7	2.8		
14 木	献用牛乳 ごまゆかりご飯 鶏のピリ辛焼き 野菜のお浸し 大根と油揚げの味噌汁	さば かつお節 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく ねぎ 生薑 キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麥 砂糖	白ごま ごま油	710	17.7	33.0	2.6		
15 金	献用牛乳 親子丼 シラス入り小松菜みそあえ 五目丼汁	とり肉 卵 かつお節 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ グリーンピース 大根 ねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごんにゃく じゃが芋	米ぬか油	734	17.5	26.1	2.8		
18 月	献用牛乳 蜜ご飯 厚揚げとトマトの中華旨煮 春雨炒め	とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん トマト 小松菜 にら	生薑 にんにく たまねぎ たけのこ 大根 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麥 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 白ごま ごま油	761	15.7	32.0	2.6		
19 火	献用牛乳 かてめし セブソーライ ポイルキャベツ 大根と油揚げのみそ汁 ＜献年の日・増五歳＞	油揚げ 鶏豆豆腐 おから みそ	鶏が昆布 牛乳 わか め	にんじん さやいんげん	生薑 にんにく たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ しめじ	米 大麥 砂糖 じゃが芋 小麥粉 パセリ粉	米ぬか油 油	706	13.7	34.4	2.9		
20 水	献用牛乳 蜜ご飯 ひじきのふりかけ 塩肉じゃが 三色野菜の和風トシカラダ	かつお節 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生薑 にんにく たまねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり	米 大麥 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米ぬか油 ごま油	734	12.3	31.0	2.9		
21 木	献用牛乳 ごまづねご飯 ししゃもの利休焼 即席揚げ うすくず汁	とり肉 油揚げ かまぼこ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	キャベツ じゃが芋 たまねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう 大根	米 砂糖 黒芋 でん粉	米ぬか油 白ごま 黒ごま	719	18.6	31.2	2.9		
22 金	献用牛乳 シャンソイヤ 桜豆チカラダ レンジ豆のスープ	とり肉 まぐろ缶 レンジ豆	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆 コーン セロリ	米 大麥 砂糖 じゃが芋 ワカロニ	バター 揚げ油 米ぬか油	705	14.3	29.7	2.7		
25 月	献用牛乳 蜜ご飯 揚げ豆腐 みそトシカラダ 根菜のごま汁	とり肉 豆腐 卵 みそ	牛乳	にんじん みつば 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根	米 大麥 砂糖 ごんにゃく 黒芋	米ぬか油 ごま油 白ごま(ねり) 白すりごま	734	16.1	34.0	2.6		
26 火	献用牛乳 クリンピーズごはん 大豆入りソテーの トマトソースかけ ABCスープ	とり肉 大豆	牛乳	トマトピューレ にんじん 小松菜	クリンピーズ たまねぎ コーン セロリ キャベツ	米 パセリ粉 砂糖 ワカロニ	米ぬか油	718	15.9	25.1	2.6		
27 水	献用牛乳 発芽玄米入りご飯 あじつライ 梅おかか和え 塩ちゃんご調汁	あじ かつお節 とり 肉 なると 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 揚げ梅 大根 白煮 しめじ えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 発芽玄米 小麥粉 パセリ粉 砂糖 じゃが 芋	揚げ油 ごま油	766	18.1	27.3	2.5		
28 木	献用牛乳 ミルクパ ほろりん厚とチーズの別焼 ごまホラト トマトスープ	鶏ひき肉 卵 とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	ほろりん厚(味噌) にんじん トマト ピーマン トマトピュー	たまねぎ	ミルクパ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター 白すりごま	751	18.2	39.4	2.6		
29 金	献用牛乳 蜜ご飯 たっぷりキャベツの旨辛炒め 生揚げ入り野菜スープ ＜ねりキャベツ一斉検査＞	豚肉 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく 生薑 干しいたけ たまねぎ キャベツ (一斉検査) ねぎ 白菜	米 大麥 砂糖 片栗粉	ごま油 米ぬか油 白ごま	808	13.9	36.8	2.7		

※ 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)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	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	743	15.5	30.7	2.7	391	109	3.0	278	0.28	0.49	20	8.2