

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 月	麦ごはん 牛乳 鯖の揚げ漬け ハリハリサラダ 豚汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ		米 押麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま ごま油 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも		にんにく 生姜 切干大根 にんじん もやし きゅうり ほうろく 大根 ねぎ		834	16.5	32.9	3.3
2 火	フレンチトースト 牛乳 鶏肉のトマト煮込み 抹茶ミルクゼリー	牛乳 卵 とり肉 ひよこ豆 生クリーム 寒天		食パン バター 砂糖 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ パセリ		785	16.2	35.4	2.6
8 月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆ミート みそ 豆腐 牛乳		米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 白ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ たら もやし きゅうり		758	16.3	27.7	3.3
9 火	ごはん 牛乳 魚のねぎ味噌焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら おくずかけ	牛乳 銀さわり みそ 豚肉 豆腐		米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 じゃがいも こんにゃく 白ごま 里芋 片栗粉 焼きふ		生姜 ねぎ にんじん 大根 干しいたけ さやいんげん		706	18.0	23.7	2.4
10 水	ミートソースパグティ 牛乳 イタリアンサラダ フルーツポンチ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳 寒天		スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 きゅうり キャベツ 桃缶 みかん缶 パインアップル缶		767	15.4	29.6	3.1
11 木	麦ご飯 牛乳 青のりとじゃこのふりかけ 肉豆腐 白菜とちくわのゴマ和え	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 豆腐 竹輪		米 押麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 しらたき 片栗粉 白すりごま		にんにく ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜		730	18.1	26.9	2.9
12 金	チリコンカンライス 牛乳 コーンサラダ	豚ひき肉 大豆 いんげん豆 牛乳		米 麦 米ぬか油 じゃがいも 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん ビーマン セロリー マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン		722	14.4	27.5	2.4
15 月	八宝おこわ 牛乳 切干大根のピリ辛炒め わかめと卵のスープ	とり肉 えび 牛乳 油揚げ 豆腐 卵 わかめ		米 もち米 ごま油 米ぬか油 白ごま 片栗粉		にんじん たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース ねぎ 生姜 切干大根 きゅうり えのきたけ		701	16.4	27.5	3.3
16 火	こぎつねご飯 牛乳 ししゃもの利久焼き もやしと小松菜の辛子和え 豆腐の味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 わかめ みそ		米 麦 米ぬか油 砂糖 白ごま 黒ごま ごま油 じゃがいも		にんじん 枝豆 もやし 小松菜 生姜 たまねぎ えのきたけ ねぎ		713	17.4	31.2	3.3
17 水	ピザトースト 牛乳 豆乳とコーンのスープ 枝豆サラダ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 豆乳 生クリーム ハム		無塩パン 米ぬか油 じゃがいも 片栗粉 砂糖		たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ にんにく にんじん コーン パセリ キャベツ 枝豆		753	18.2	39.9	3.3
18 木	豚キムチ丼 牛乳 瓜栗スープ くだもの(メロン)	豚肉 牛乳 豆腐		米 麦 ごま油 砂糖 白すりごま 片栗粉 米ぬか油		にんにく たまねぎ キムチ 白菜 ねぎ たら 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ 大根 チンゲンサイ メロン		726	16.4	25.9	2.6
19 金	パエリア 牛乳 白身魚のパン粉焼き トマトと卵のスープ	とり肉 えび いか 牛乳 メルルーサ チーズ 卵		米 麦 米ぬか油 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃがいも 片栗粉		にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン 赤ビーマン パセリ にんじん トマト缶		733	21.5	28.1	3.1
22 月	ごはん 牛乳 和風ハンバーグきのこあんかけ コーンポテト キャベツの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 ひじき とり肉 みそ		米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 バター じゃがいも		たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ 生姜 コーン パセリ粉 にんじん キャベツ		754	15.3	24.7	2.7
23 火	チャーシュー麺 牛乳 スパイシーポテトビーンズ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳		ごま油 中華めん 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋		もやし きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ パセリ粉		775	17.1	33.7	2.5
24 水	コーンピラフ 牛乳 魚のホワイトソース焼き キャベツと豆のスープ	とり肉 牛乳 さめ 生クリーム チーズ いんげん豆		米 麦 米ぬか油 バター 小麦粉 なたね油 じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース しめじ ビーマン キャベツ		757	20.5	27.9	3.3
25 木	もやしの中華丼 牛乳 ツナとわかめの中華風あえ物	豚ひき肉 みそ 牛乳 わかめ まぐろ缶		米 麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		にんにく 生姜 干しいたけ もやし たけのこ ビーマン ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ		719	16.1	30.0	2.9
26 金	麦ご飯 牛乳 ひじきふりかけ 塩肉じゃが ネギ塩和え	牛乳 ひじき かつお節 豚肉		米 押麦 米ぬか油 砂糖 白ごま しらたき じゃがいも ごま油		生姜 にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり ねぎ		737	12.8	28.6	2.8
27 土	ポークカレーライス ジョア(フレーン) サウピカンサラダ くだもの(冷凍みかん)	豚肉 レンズ豆 ジョア		米 麦 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 バター ざらめ 油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり みかん		831	11.5	20.9	2.3
30 火	チキンライス 牛乳 じゃがいもとチーズのオムレツ ジュリエンスープ	とり肉 牛乳 ベーコン 大豆 卵 チーズ		米 麦 米ぬか油 砂糖 じゃがいも		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン セロリー キャベツ		775	15.5	30.3	3.5
31 水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 野菜の和風ごま炒め 五目汁	牛乳 さば みそ 油揚げ とり肉 豆腐		米 麦 砂糖 米ぬか油 白ごま 片栗粉		生姜 にんじん キャベツ もやし 小松菜 大根 しめじ ねぎ		732	18.1	30.6	3.3

※ 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	750	16.5	29.2	2.9	383	117	2.9	234	0.37	0.50	20	9.5