



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)
1	金		ごはん ★牛乳 ホキの五目あんかけ 野菜のからしあえ さつまい	★牛乳 ★ホキ 鶏肉 みそ	米 米粒麦 片栗粉 油 砂糖 さつまいも	人参 玉葱 グリンピース 乾しいたけ たけのこ もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	794	16.3	21.4	3.0
6	水		ジャンバラヤ ★牛乳 ツナドレサラダ ABCスープ	ベーコン 豚肉 ソーセージ えび ★牛乳 ツナ 鶏肉	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉葱 セロリー トマト ピーマン キャベツ もやし コーン 人参 ぶなしめじ パセリ	790	13.8	29.8	3.5
7	木		信田どんぶり ★牛乳 ごぼうチップス 大根の味噌汁	油揚げ 鶏肉 ★牛乳 みそ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 油 ごま	乾しいたけ 人参 グリンピース 玉葱 ごぼう ねぎ 大根 小松菜	843	13.1	26.8	3.0
8	金		ひじきご飯 ★牛乳 野菜のみそ煮 ★むらくも汁	芽ひじき 豚肉 鶏肉 油揚げ ★牛乳 竹輪 昆布 大豆 みそ 豆腐 ★鶏卵	米 油 こんにゃく 砂糖 さといも 三温糖 ごま 片栗粉	人参 さやいんげん 大根 れんこん 乾しいたけ ねぎ	820	18.0	30.2	3.7
11	月		ハヤシライス ★牛乳 糸寒天とひじきのサラダ	豚肉 ★牛乳 寒天 芽ひじき	米 米粒麦 油 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま	にんにく たまねぎ ぶなしめじ 人参 トマト キャベツ きゅうり もやし	839	12.7	30.3	2.8
12	火		五目うま煮丼 ★牛乳 もやしの中華スープ くだもの(柿)	豚肉 いか えび かまぼこ ★牛乳	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ キャベツ 人参 玉葱 ねぎ 乾しいたけ にんにく 生姜 チンゲンサイ もやし 柿	778	17.6	20.5	3.1
13	水		ごはん ★牛乳 ホイコーロー ★スイミータン	★牛乳 豚肉 みそ ★鶏卵	米 米粒麦 油 ごま油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 乾しいたけ ねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ	779	14.7	24.1	3.2
14	木		千草うどん ★牛乳 ★いがりくん	豚肉 油揚げ みそ ★牛乳	うどん さつまいも 砂糖 ★バター 粟 小麦粉 そうめん 油	乾しいたけ もやし 大根 たけのこ 人参 ほうれん草 ねぎ	859	14.7	29.3	3.2
15	金		ごはん ★牛乳 肉じゃが とびうおのつみれ汁	★牛乳 豚肉 とびうお みそ 生揚げ	米 米粒麦 じゃがいも 油 こんにゃく 三温糖 片栗粉	玉葱 さやいんげん 乾しいたけ 生姜 ねぎ ごぼう 白菜 大根 人参	806	17.7	20.0	2.3
18	月		★あぶたまどんぶり ★牛乳 根菜のみそ汁	鶏肉 油揚げ ★鶏卵 ★牛乳 みそ	米 米粒麦 砂糖	乾しいたけ 人参 たけのこ グリンピース 玉葱 大根 ごぼう 小松菜 ねぎ	855	14.6	30.3	3.1
19	火		★ハニーミルクパン ★牛乳 フリカデル(ベルギー料理) バジルドレサラダ フライドポテト	★牛乳 豚肉	★パン ★バター はちみつ 片栗粉 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	玉葱 にんにく トマト もやし キャベツ 人参 きゅうり	821	14.2	35.5	3.2
20	水		もみじごはん ★牛乳 つくね焼 吉野汁	ちりめんじゃこ 昆布 ★牛乳 鶏肉 豚肉 大豆 生揚げ	米 ごま パン粉 片栗粉 三温糖 焼きふく ぐずでん粉	人参 れんこん 玉葱 ねぎ 乾しいたけ 生姜	813	20.7	26.0	3.5
21	木		ごはん ★牛乳 ★豆腐の五目炒め わかめスープ	★牛乳 鶏肉 えび 豆腐 ★うずら卵 豚肉 わかめ	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ご ま じゃがいも	にんにく 生姜 チンゲンサイ 人参 乾しいたけ ねぎ	773	17.4	25.8	3.1
22	金		きびごはん ★牛乳 いわしの甘辛揚げ 野菜のごまあえ 油揚げの味噌汁	★牛乳 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	米 きび 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	生姜 ほうれん草 キャベツ コーン 大根 人参	796	16.0	27.4	2.5
25	月		豚丼 ★牛乳 もやしと春雨の和え物	豚肉 ★牛乳	米 米粒麦 油 こんにゃく 三温糖 ごま 片栗粉 はるさめ ごま油	生姜 にら 玉葱 大根 もやし 人参	784	14.6	22.6	2.2
26	火		わかめごはん ★牛乳 ししゃものおろし煮 じゃがいも団子汁 夕焼けゼリー	わかめ ★牛乳 子持ちししゃも 鶏肉 油揚げ みそ 寒天	米 米粒麦 油 ごま 片栗粉 三温糖 じゃがいも 砂糖	大根 人参 かぶ ねぎ オレンジジュース	847	13.9	25.4	3.5
27	水		★きんぴらドッグ ★牛乳 キャベツサラダ ミネストローネ	豚肉 ★牛乳 豚肉 白いんげん豆	★パン ★バター ごま油 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ コーン 玉葱 トマト パセリ セロリー	811	15.0	32.7	3.3
28	木		ごはん ★牛乳 手作りふりかけ ★五目卵焼き いも煮汁	★牛乳 ちりめんじゃこ あおのり ★鶏卵 鶏肉 凍り豆腐 豚肉 みそ	米 米粒麦 ごま 砂糖 油 ごま油 さといも こんにゃく	人参 玉葱 乾しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	813	17.5	26.5	3.2
29	金		ごはん ★牛乳 ★油揚げの肉詰め焼き 小松菜のお浸し のっぺい汁	★牛乳 油揚げ 鶏肉 ★チーズ 豚肉	米 米粒麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく さといも	たけのこ 玉葱 にんにく 小松菜 人参 キャベツ 大根 ねぎ	769	16.1	26.9	2.9

※ 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	810	15.7	27.0	3.1	394	124	3.0	260	0.48	0.60	34	5.9
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	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上