

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杯分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 火	・ご飯・牛乳・筑前煮 ・野菜のごま酢和え ・りんごゼリー	飲用牛乳 鶏もも 生揚げ 粉寒天		精白米 米サラダ油 板こんにゃく ジャがいも 三温糖 すりごま 上白糖		しょうが にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ きゅうり りんご		755	13.8
2 水	・あんかけラーメン・牛乳 ・カボチャ入り大学芋	豚肉肩 飲用牛乳		蒸し中華めん 米ぬか油 でん粉 ごま油 さつまいも 上白糖 はちみつ		しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい もやし ごまつな かぼちゃ		775	13.5
3 木	・ご飯・牛乳 ・さばのトウバンジャン焼き ・すき昆布の煮物・せんべい汁	飲用牛乳 さば すき昆布 凍り豆腐 さつまいも 豚肉肩		精白米 上白糖 米ぬか油 南部せんべい		根深ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ にんじん ぶなしめじ ごぼう だいこん ごまつな		753	18.4
4 金	・麦ご飯・牛乳・麻婆茄子 ・中華風コーンスープ ・冷凍パイ	飲用牛乳 鶏肉、ひき肉 生揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 鶏もも 木綿豆腐 鶏卵		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油		にんにく しょうが 根深ねぎ 万能ねぎ 干しいたけ にんじん 青ピーマン なす 粒コーン たまねぎ 冷凍パイ		814	16.8
7 月	・ご飯・牛乳 ・鶏肉のねぎ塩焼き ・ツナと大根のサラダ ・具だくさん味噌汁	飲用牛乳 鶏もも ツナ豚肉肩 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		精白米 三温糖 ごま油 米ぬか油 米サラダ油		しょうが にんにく 根深ねぎ 万能ねぎ だいこん きゅうり にんじん ごまつな だいこん たまねぎ ぶなしめじ 干しいたけ		739	17.8
8 火	・ご飯・牛乳・あじバーグ ・干草和え ・わかめのみそ汁	飲用牛乳 あじ 鶏肉 ひき肉 絞り豆腐 米みそ (淡色辛みそ) 油揚げ 米みそ (赤色辛みそ) カットわかめ		精白米 パン粉 三温糖 炒りごま ごま油 じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごまつな えきのたけ 根深ねぎ		707	17.9
9 水	・チンジャオロースー并・牛乳 ・野菜の中華スープ・ぶどう	豚肉肩 飲用牛乳 鶏もも		精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 上白糖 ジャがいも ごま油		にんにく しょうが たけのこ たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん キャベツ ぶなしめじ チンゲンサイ ぶどう		680	15.5
10 木	・カラフルピラフ・牛乳 ・洋風肉じゃが ・ブルーベリーケーキ	鶏もも 飲用牛乳 豚肉肩 豆乳		精白米 おおむぎ リトマガリ 米ぬか油 じゃがいも でん粉 薄力粉 上白糖 三温糖		にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン 赤パプリカ 粒コーン にんにく グリーンピース しょうが ブルーベリー		794	12.4
11 金	・ご飯・牛乳・魚の黄金焼 ・じゃが芋のきんぴら ・秋野菜の味噌汁	飲用牛乳 ホキ ピザチーズ 豚肉肩 細切り 油揚げ米みそ (赤色辛みそ) 米みそ (淡色辛みそ)		精白米 マヨネーズ じゃがいも つきこんにゃく 米ぬか油 三温糖 炒りごま		にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ なす 根深ねぎ		707	12.4
15 火	・ベーコンポテトパン・牛乳 ・ツナドレサラダ ・ミネストローネ	ベーコン ピザチーズ 飲用牛乳 ツナ 鶏もも 白いんげん豆		食パン 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖		たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン にんじん トマト缶詰 セロリ		720	15.7
16 水	・ご飯・牛乳・五目卵焼き ・野菜のごま和え ・白菜の味噌汁	飲用牛乳 鶏卵 鶏肉ひき肉 油揚げ カットわかめ 米みそ (赤) 米みそ (白)		精白米 三温糖 米ぬか油 すりごま ごま油		にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん ほうれんそう キャベツ ぶなしめじ ましたけ 粒コーン 根深ねぎ はくさい ごまつな		686	16.8
17 木	・中華おこわ・牛乳・いかシューマイ ・はるさめスープ	鶏もも 飲用牛乳 いか 豚ひき肉		精白米 もち米 ごま油 米サラダ油 三温糖 はるさめ しゅうまいの皮 でん粉 米ぬか油		たけのこ 干しいたけ にんじん 根深ねぎ しょうが たまねぎ にんにく にんじん はくさい ごまつな		711	15.9
18 金	・チキンカツカレー・牛乳 ・コーン入りキャベツサラダ ・りんご	鶏ひき肉 鶏もも 飲用牛乳		精白米 米ぬか油 じゃがいも 米粉 三温糖 薄力粉 パン粉 揚げ油		にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり 粒コーン りんご		795	14.9
21 月	・ご飯・牛乳・鶏肉の照り焼き ・もやしと春雨の和え物・広東スープ	飲用牛乳 鶏もも 鶏むね 絹ごし豆腐		精白米 おおむぎ 上白糖 はるさめ ごま油 米ぬか油 でん粉		しょうが もやし にんじん ごまつな にんにく 干しいたけ たけのこ チンゲンサイ		731	17.0
22 火	・ひじきご飯・牛乳 ・ししゃもの青のり焼き ・小松菜のお浸し・さつまい	鶏もも ひじき 油揚げ 飲用牛乳 ししゃも あおのり米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		精白米 米ぬか油 つきこんにゃく 三温糖 上白糖 さつまいも		にんじん 干しいたけ ごまつな キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ 根深ねぎ		711	15.6
23 水	・家常豆腐丼・牛乳 ・もやしの中華スープ ・おかしなおかしな目玉焼	豚肉肩 生揚げ 米みそ (赤色辛みそ) 飲用牛乳 粉寒天		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 米サラダ油 ごま油 カルピス		しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にんじん 根深ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし 黄桃缶		794	15.1
24 木	劇団四季鑑賞会								
25 金	・おきりこみ風うどん・牛乳 ・れんこん豆腐ナゲット ・みかん	鶏もも 油揚げ かまぼこ 飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 芽ひじき		冷凍うどん さといも 板こんにゃく でん粉 炒りごま 揚げ油		干しいたけ だいこん にんじん ごまつな ごぼう はくさい 根深ねぎ れんこん みかん		739	16.8
28 月	・きびご飯・牛乳・つくね焼 ・いもあえ ・根菜のごま味噌汁	飲用牛乳 鶏ひき肉 あまのり 米みそ (淡色辛みそ) 米みそ (赤色辛みそ)		精白米 精白粒 パン粉 でん粉 三温糖 板こんにゃく さつまいも 練りごま		れんこん たまねぎ 根深ねぎ ごまつな 乾しいたけ しょうが ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん はくさい		688	15.9
29 火	・シナモンレーズンロール・牛乳 ・パンブキンシチュー ・フレンチサラダ	飲用牛乳 鶏もも 調理用牛乳 クリーム		ぶどうパン リトマガリ ざらめ糖 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 バター 三温糖		にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ きゅうり 粒コーン かぼちゃ かぼちゃペースト パセリ		842	12.3
30 水	・キャロットライス・牛乳 ・魚のハーブ焼き ・ひじきキャベツサラダ・オニオンスープ	飲用牛乳 さけ 芽ひじき 鶏もも		精白米 おおむぎ 米ぬか油 バター オリーブ油 上白糖 米サラダ油 ジャがいも		にんじん パセリ にんにく レモン キャベツ しょうが たまねぎ 粒コーン ごまつな		694	18.8
31 木	・鶏飯・牛乳 ・ピリからもやし ・さつま芋もち	鶏むね 鶏卵 飲用牛乳 きな粉		精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 ごま油 上白糖 さつまいも 白玉粉 でん粉		にんじん 刻みたくあん 干しいたけ ごまつな 緑豆もやし きゅうり		679	16.1

※ 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22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)
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