

実施日 日 曜	飲料	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 (%)		
1	火	牛乳	タコライス グルクンの竜田揚げ もずくスープ		豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 グルクン 鶏肉 豆腐 もずく 卵		米 米油 砂糖 片栗粉 小麦粉		にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ 生姜 ねぎ		881	20.4	32.1
2	水	牛乳	豆腐のうま煮井 もやしのピリ辛炒め 果物(バレンシアオレンジ)		豚肉 焼き豆腐 牛乳 ハム		米 米油 片栗粉 ごま油 砂糖		生姜 にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ もやし 白菜 ねぎ 小松菜 バレンシアオレンジ		769	17.1	26.3
3	木	牛乳	ウインナーピラフ ピーマンの肉詰め コーンポタージュ		ウインナー 牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ 生クリーム		米 米油 バター パン粉 小麦粉 砂糖		にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース ピーマン セロリー		834	13.2	40.5
4	金	牛乳	揚げパン カラフルサラダ チリ・コン・カン		牛乳 豚ひき肉 大豆		ねじりパン グラニュー糖 オリーブ油 砂糖 米油		キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー		742	16.2	42.8
7	月	牛乳	夏ちらし 味噌ドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー		鶏ひき肉 えび 卵 牛乳 みそ 豆腐 かまぼこ アガー		米 砂糖 米油 そうめん		干しいたけ 枝豆 小松菜 もやし キャベツ オクラ にんじん パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース		690	16.3	25.8
8	火	牛乳	冷やしきつねうどん 竹輪の天ぷら 蒸しとうもろこし		油揚げ 牛乳 竹輪		うどん 砂糖 小麦粉 油		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし		718	16.4	31.2
9	水	牛乳	スタミナ丼 中華スープ		豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ		米 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん しめじ ピーマン 白菜 いら		745	16.8	29.6
10	木	牛乳	ご飯 畑のお肉 甘辛揚げ 野菜と竹輪の炒めもの じゃが芋と玉ねぎの味噌汁		牛乳 大豆 豚肉 竹輪 油揚げ みそ		米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋		生姜 にんにく たまねぎ れんこん ピーマン ねぎ		842	16.2	22.7
11	金	牛乳	ご飯 鯛のさんが焼き 大豆とポテトの磯辺揚げ せんべい汁		牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ 大豆 青のり 鶏わかめ		米 パン粉 白ごま 片栗粉 じゃが芋 油 南部せんべい		生姜 ねぎ にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜		744	19.0	22.5
14	月	牛乳	ツナトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥユスープ		まぐろ缶 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉		食パン マヨネーズ(卵なし) 砂糖 米油 オリーブ油		たまねぎ キャベツ パセリ粉 にんにく にんじん しめじ コーン 小松菜 ズッキーニ なす マッシュルーム トマト缶		741	16.6	48.3
15	火	牛乳	豚肉とゴボウのご飯 ししゃものサクサク揚げ 五目味噌汁		豚肉 昆布 牛乳 ししゃも 卵 厚揚げ みそ		米 米油 砂糖 小麦粉 コーンフレーク こんにゃく		ごぼう にんじん 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜		770	15.7	34.8
16	水	牛乳	麻婆ナス丼 冬瓜スープ		豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ 牛乳 卵		米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 しめじ にんじん たけのこ ねぎ なす いら 干しいたけ とうがん		748	16.8	27.9
17	木	牛乳	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 フルーツパンチ		鶏肉 生クリーム 牛乳		米 大麦 米油 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく 砂糖 みずあめ ジュース		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんご トマト かぼちゃ なす ピーマン 枝豆 みかん缶 パインアップル缶 桃缶		910	12.4	27.3
18	金	牛乳	わかめご飯 えび玉しゅうまい 炒めナムル にらと豆腐のスープ		炊き込みわかめの素 牛乳 えび 豚ひき肉 うずら卵 鶏肉 豆腐		米 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油 白ごま		たまねぎ ねぎ 生姜 もやし 小松菜 にんじん いら		753	17.0	29.4

※ 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14回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	778	16.4	31.5	3.7	381	116	3.1	241	0.37	0.51	18	6.3