

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	kcal (%)
4 火	牛乳	小松菜じゃこチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ ベーコンと白菜のスープ ぶどうゼリー	豚肉ちりめんじやこ 牛乳 豚ひき肉 ベーコン アガード 3年生リクエスト	米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 砂糖	小松菜ねぎにんにく 生姜干しいたけにらキャベツ たまねぎにんじん白菜 ぶどうジュース	808 15.0 35.1
5 水	牛乳	ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 切干大根とわかめのみそ汁 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 卵 とり肉 みそわかめ 3年生リクエスト	米 パン粉 じゃが芋	キャベツにんじん コーン グリンピース 切干大根ねぎみかん	831 17.1 28.6
6 木	ココナッツミルク	米粉ハヤシライス アップルソースサラダ	牛肉 コーヒー牛乳 ひよこ豆	米 米油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉	にんにく生姜たまねぎにんじん マッシュルームトマトピューレ グリンピースキャベツ プロッコリーりんご	872 13.7 28.6
7 金	牛乳	ココア揚げパン ミートボールスープ ツナドレッシングサラダ	牛乳 鶏ひき肉 大豆 まぐろ缶 3年生リクエスト	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 片栗粉 じゃが芋 オリーブ油	にんにくたまねぎ にんじんキャベツ トマトピューレパセリ粉 小松菜もやし	774 16.3 43.8
10 月	牛乳	キムチチャーハン 春雨入り中華スープ 大学芋	焼き豚 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 白ごま ごま油 春雨 さつまいも みずあめ 黒ごま	にんじんねぎキムチ 生姜干しいたけ たまねぎ白菜チンゲンサイ	784 11.9 26.6
11 火	牛乳	味噌ラーメン ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	みそ 豚ひき肉 牛乳 卵	中華めん 米油 砂糖 ごま油 白すりごま ざらめ	生姜にんにくにんじんたまねぎもやし さくらげ白菜ねぎ キャベツきゅうりコーン	756 18.0 29.8
12 水	牛乳	ご飯 しそひじきふりかけ 炒り豆腐 和風サラダ	牛乳 ひじき かつお節 鶏ひき肉 豆腐 卵 ちりめんじやこ 3年生リクエスト	米 黒ごま 砂糖 米油 こんにゃくごま油	たまねぎにんじん たけのこ干しいたけ ほうれん草 小松菜もやし	802 19.0 33.2
13 木	牛乳	大豆入り昆布ご飯 魚のゆずみそ焼き むらくも汁	とり肉 大豆 昆布 油揚げ 牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉	干しいたけにんじん 生姜ゆずたけのこ えのきたけ白菜大根ねぎ	785 20.3 38.1
14 金	牛乳	ブルコギ丼 ワンタンスープ 果物(柿)	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま ワンタンの皮	たまねぎにんじん もやしりんご生姜 にんにくにら白菜ねぎ柿	815 17.0 23.7
17 月	牛乳	コーンピラフ ハムと卵のキッシュ ABCスープ	とり肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン 3年生リクエスト	米 米油 バター じゃが芋 マカロニ	たまねぎにんじん マッシュルームコーン グリンピースピーマン 小松菜	851 15.9 39.7
18 火	牛乳	ごまご飯 せんざんき(鶏の唐揚げ) キャベツのレモン和え こづゆ	牛乳 とり肉 貝柱 油揚げ 3年生リクエスト	米 黒ごま 片栗粉 油 砂糖 里芋 しらたき 焼きふ	生姜キャベツきゅうり にんじんレモン 大根さくらげ小松菜	801 15.1 35.5
19 水	牛乳	麻婆豆腐丼 春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 白ごま	にんにく生姜干しいたけにんじん たけのこねぎにら きゅうりもやしキャベツ	799 16.6 32.2
20 木	牛乳	ラーメン ひじきのピリッとサラダ にら玉スープ	豚ひき肉 牛乳 ひじき まぐろ缶 とり肉 豆腐 卵	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく生姜 たまねぎレモン葉ねぎ きゅうりもやしにんじんにら	791 17.3 34.8
21 金	牛乳	ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ワインナーポテト ペイザンヌスープ	牛乳 タラ チーズ ワインナー ベーコン とり肉	ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋	トマト缶たまねぎコーン グリンピース にんにくにんじん キャベツかぶ(葉)	785 21.2 36.5
25 火	牛乳	コーン茶飯 おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつまいも 竹輪 うずら卵 みそ	米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにゃく ちくわぶ油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま	コーンにんじん大根	752 12.4 26.0
26 水	牛乳	親子丼 どさんこ汁 果物(りんご)	とり肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎにんじんねぎ みづばににく 生姜キャベツコーンりんご	829 16.2 27.2
27 木	牛乳	ほうとう風うどん キャベツの甘味噌かけ 小松菜蒸しパン	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ 3年生リクエスト	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 小麦粉	ごぼうにんじん大根 白菜かぼちゃねぎ キャベツ小松菜	787 14.6 30.1
28 金	牛乳	ご飯 いかのかりんとう揚げ 切干と胡瓜のごま酢和え さつまいもと豆麩のみそ汁	牛乳 いか みそ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつまいも 焼きふ	生姜切干大根きゅうり もやしたまねぎ ほうれん草ねぎ	785 17.8 20.8

※ 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)	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	800	16.4	31.7	3.5	370	117	3.1	271	0.40	0.52	21	7.3