

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 (%)
2	月	牛乳 ガバオライス なら玉スープ 果物(苺) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span>	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豆腐 卵			米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油			にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン もやし なら いちご			711	18.2	30.8
3	火	牛乳 節分のり巻き 鰯の蒲焼き 鬼入り沢煮椀	鶏肉 大豆のり 牛乳 いわし 豚肉 油揚げ かまぼこ			米もち米 米油 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく			にんじん れんこん 干しいたけ みつば 大根 白菜 ごぼう たけのこ ほうれん草 ねぎ			799	18.8	33.8
4	水	牛乳 ブルコギ丼 わかめスープ 果物(甘平) <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span>	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ			米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま			たまねぎ にんじん もやし りんご 生姜 にんにく なら たけのこ ねぎ 甘平			796	17.8	27.1
5	木	牛乳 ご飯 のりの佃煮 厚焼き玉子 ぜんべい汁	牛乳のり 豚ひき肉 ひじき 卵 鶏むね			米 砂糖 米油 南部せんべい			にんじん たまねぎ グリーンピース しめじ ごぼう 小松菜 ねぎ			728	17.1	25.8
6	金	牛乳 揚げパン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> クリームシチュー マセドアンサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span>	牛乳 鶏肉 生クリーム			ねじりパン グラニュー糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ			たまねぎ にんじん パセリ粉 大根 きゅうり コーン			814	12.7	46.8
9	月	牛乳 醤油ラーメン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	豚肉 焼き豚 なると 牛乳 卵			中華めん ごま油 米油 砂糖 白すりごま ざらめ			にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら ねぎ きゅうり コーン			759	18.7	32.6
10	火	牛乳 麻婆豆腐丼 中華サラダ さつま芋の包み揚げ	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳			米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 さつま芋 バター ぎょうざの皮			にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら キャベツ きゅうり コーン レーズン			924	15.2	31.5
12	木	牛乳 梅じゃこ菜飯 豚汁 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> 野菜チップス	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ			米 白ごま 米油 こんにゃく 里芋 さつま芋 じゃが芋			カリカリ梅 刻み たまねぎ にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 かぼちゃ れんこん			717	12.3	29.5
13	金	牛乳 エビピラフ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> ミネストローネ ココアケーキ	えび 鶏肉 牛乳 ベーコン 大豆 卵			米 米油 バター じゃが芋 砂糖 マカロニ 小麦粉 粉糖			たまねぎ にんじん コーン グリーンピース にんにく セロリー トマト缶 トマトピューレ パセリ粉			931	14.0	32.5
16	月	牛乳 ピザトースト <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> キャベツマスタードサラダ コンソメスープ	ベーコン チーズ 牛乳 ウインナー 鶏肉			食パン 米油 砂糖 じゃが芋			にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ粉			734	16.1	45.4
17	火	牛乳 ご飯 畑のお肉 カレーマヨネーズ 大根の味噌汁 ほうれんそうのごま和え	牛乳 大豆 厚揚げ みそ			米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 白すりごま			生姜 にんにく たまねぎ レモン 大根 ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 ほうれん草			808	15.0	29.0
18	水	牛乳 中華丼 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> 春雨サラダ ぶどうゼリー	豚肉 うずら卵 えび いか 牛乳 わかめ アガー			米 米油 片栗粉 ごま油 春雨 砂糖 白ごま			生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 チンゲンサイ きゅうり もやし キャベツ ぶどうジュース			768	14.8	24.4
19	木	牛乳 ご飯 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> さばの味噌煮 ウドと豚肉のバター醤油 だまこ汁	牛乳 さば みそ 豚肉 鶏肉			米 砂糖 片栗粉 米油 バター こんにゃく だまこもち			生姜 たまねぎ にんじん うど エリンギ ほうれん草 ましたけ ごぼう 小松菜 ねぎ			869	16.5	32.0
20	金	牛乳 みそカツ丼 具だくさん味噌汁 果物(いよかん)	豚肉 卵 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐			米 油 小麦粉 パン粉 砂糖			キャベツ にんじん 大根 かぼちゃ ねぎ いよかん			819	18.7	24.8
24	火	牛乳 鶏ごぼうピラフ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> 鮭の香草パン粉焼き ジュリエンスープ	鶏肉 ひよこ豆 牛乳 鮭 ベーコン			米 米油 砂糖 バター マヨネーズ(卵なし) パン粉			にんじん ごぼう パセリ粉 にんにく たまねぎ キャベツ ほうれん草			813	18.6	38.6
25	水	牛乳 チキンカレー <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> キャロットソースサラダ	鶏肉 生クリーム 牛乳			米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン			873	12.5	33.0
26	木	牛乳 坦々麺 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> チョレギサラダ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">3年生リクエスト</span> 果物(はるか)	豚ひき肉 みそ 牛乳 のり			中華めん 米油 砂糖 白すりごま 白ごま(ねり) ごま油			にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜 ねぎ きゅうり たまねぎ りんご はるか			749	16.6	29.8
27	金	牛乳 ひじきおこわ いかべったん みぞれ汁	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 いか 卵 かつお節 鶏肉 豆腐			米もち米 米油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 片栗粉			にんじん さやいんげん コーン ねぎ キャベツ えのきたけ 大根 小松菜			834	14.4	30.9

※ 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 (μgRAE)	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	803	16.0	32.1	3.7	356	119	3.2	286	0.39	0.55	21	7.1