

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 キムチチャーハン 棒ぎょうざ 広東スープ	焼き豚 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉	にんじん ねぎ キムチ にんにく 生姜 干しいたけ にはら 白菜 たまねぎ たけのこ きくらげ チンゲンサイ	757	16.9	33.9
3	火	牛乳 春ちらし 鶏肉の唐揚げ すまし汁 ピーチゼリー	鶏ひき肉 油揚げ 卵 牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 アガー	米もち米 砂糖 米油 片栗粉 油 桃ジュース	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ なばな 生姜 にんにく 大根 白菜 ほうれん草	832	16.6	35.9
4	水	牛乳 えびクリームライス コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 チーズ	米 押麦 バター 米油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ 小松菜 コーン りんご	781	14.8	32.0
5	木	牛乳 ご飯 ししゃもの磯部揚げ ごぼうと蓮根の金平 呉汁	牛乳 青のり 豚肉 鶏肉 大豆 みそ 豆腐	米 片栗粉 小麦粉 米油 こんにゃく 砂糖 白ごま ごま油	ごぼう にんじん れんこん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	714	14.0	28.4
6	金	牛乳 ジャージャー麺 中華サラダ フルーツパンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 スイーツこんにゃく みずあめ ジュース	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン 夏みかん 缶 パインアップル 缶 桃缶	834	15.1	26.0
9	月	牛乳 ご飯 チーズタッカルビ 味噌ドレサラダ 五目野菜スープ	牛乳 鶏肉 チーズ みそ 豚肉	米 米油 さつま芋 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ にはら 生姜 にんにく 小松菜 もやし ねぎ	815	16.5	32.2
10	火	牛乳 きなこ揚げパン ポークビーンズ 蓮根とキャベツのサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 大豆 ひじき まぐろ缶	ねじりパン 砂糖 米油 じゃが芋	たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 れんこん キャベツ コーン	754	17.0	39.3
11	水	牛乳 わかめごはん みそおでん 野菜のごま酢和え	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 さつま揚げ 豚肉 うずら卵	米 こんにゃく 砂糖 里芋 白すりごま	大根 キャベツ もやし えのきたけ 小松菜	733	17.1	23.7
12	木	牛乳 生揚げと豚肉のあんかけ丼 揚げじゃがが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳 豚ひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ にはら ごぼう	850	17.0	35.0
13	金	牛乳 チキンライス ポパイソテー コーンポタージュ	鶏肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 米油 バター 小麦粉	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ほうれん草 もやし コーン 小松菜	775	12.0	36.2
16	月	牛乳 スパゲッティナポリソース オニオンドレッシングサラダ チーズケーキ	ハム 豚肉 ウィナー パルメザンチーズ 生クリーム 牛乳 クリームチーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 小松菜 コーン レモン	984	14.3	47.1
17	火	牛乳 ご飯 ハンバーグ 小松菜のおかか和え 青菜の味噌汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	米 パン粉	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし えのきたけ ねぎ	808	18.4	34.3
18	水	牛乳 ご飯 凍り豆腐の卵とじ キャベツの甘味噌かけ	牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ	米 こんにゃく 砂糖 ごま油 米油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	729	17.1	30.5
23	月	牛乳 ポークカレーライス グリーンサラダ 果物(でこぼん)	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 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 ブロッコリー コーン でこぼん	818	12.9	29.2
24	火	牛乳 天井 のらぼう菜のごまサラダ 味噌けんちん汁	えび 卵 竹輪 ちりめんじゃこ 大豆 牛乳 豆腐 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 米油 砂糖 白ごま(ねり) こんにゃく 里芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん 白菜 のらぼう菜 ごぼう 大根	900	15.9	26.8

※ 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15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	806	15.7	32.9	3.5	381	113	3.3	285	0.38	0.54	22	7.4