

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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	金	牛乳	じゃことごまのごはん お好みバーグ 具だくさん味噌汁	牛乳 しらす干し 豚ひき肉 大豆 卵 青のり かつお節 油揚げ みそ	米 白ごま パン粉	玉ネギ キャベツ 生姜 なす かぼちゃ えのきたけ ネギ 小松菜	715	18.7	30.5	3.1
4	月	牛乳	ごはん 鰯のさんが焼き げんちゃん汁 野菜の薬味あえ	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ とり肉 豆腐	米 パン粉 白ごま 片栗粉 米油 こんにゃく 里芋 砂糖	生姜 ネギ 人参 ごぼう 大根 キャベツ もやし 胡瓜 みょうが	740	19.1	26.9	2.7
5	火	牛乳	三色ピラフ ピーマンの肉詰め パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 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	玉ネギ 人参 コーン グリーンピース ピーマン かぼちゃ パセリ粉	788	14.4	36.5	3.4
6	水	牛乳	きなこ揚げパン 棒々鶏サラダ 肉団子入り中華スープ	牛乳 きな粉 とり肉 みそ 鶏ひき肉 卵	油 ねじりパン 砂糖 白ごま 米油 ごま油 片栗粉 春雨	もやし 胡瓜 人参 ネギ 生姜 にんにく 玉ネギ たけのこ 干しいたけ 白菜 小松菜	755	19.3	40.8	3.2
7	木	牛乳	夏らし 味噌ドレサラダ 天の川汁 お星さまゼリー	牛乳 鶏ひき肉 えび 卵 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 人参 パインアップル缶 みかん缶 ぶどうジュース	657	16.2	26.2	3.4
8	金	牛乳	スタミナ丼 ニラ玉スープ	牛乳 豚肉 とり肉 豆腐 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ネギ たけのこ 人参 しめじ ピーマン もやし にら	725	17.1	29.3	2.8
11	月	牛乳	豚肉とゴボウのご飯 にぎすの唐揚げ 五目みそ汁	牛乳 豚肉 昆布 にぎす 油揚げ みそわかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 油	ごぼう 人参 生姜 玉ネギ なす かぼちゃ キャベツ ネギ	715	15.6	30.3	3.5
12	火	牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き 生揚げと野菜の味噌汁 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそわかめ ちりめんじゃこ	米 じゃが芋 米油 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉ネギ 小松菜 ネギ もやし	763	19.0	34.4	3.4
13	水	牛乳	ツナカレトースト 小松菜ときのこのガーリックソテー ラタトゥユスープ	牛乳 まぐろ缶 チーズ ベーコン とり肉	食パン マヨネーズ(卵なし) 米油 オリーブ油 砂糖	玉ネギ コーン レモンパセリ粉 にんにく 人参 しめじ 小松菜 スズキニ なす マッシュルーム トマト缶	711	17.3	45.6	4.1
14	木	牛乳	冷やしきつねうどん 竹輪の磯辺揚げ 蒸しとうもろこし	牛乳 油揚げ 竹輪 卵 青のり	うどん 砂糖 小麦粉 油	ほうれん草 人参 もやし とうもろこし	703	16.8	31.9	4.1
15	金	牛乳	麻婆ナス丼 冬瓜スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 みそ 厚揚げ 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 しめじ 人参 たけのこ ネギ なす にら 干しいたけ とうがん	717	16.7	28.0	3.8
19	火	牛乳	タコライス グルクンの竜田揚げ もずくスープ 冷凍パン	牛乳 豚ひき肉 大豆 チーズ グルクン とり肉 豆腐 もずく 卵	米 米油 砂糖 油 片栗粉 小麦粉	にんにく 人参 玉ネギ トマト キャベツ 生姜 ネギ 冷凍パン	871	19.9	31.0	4.2
20	水	牛乳	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 フルーツポンチ	牛乳 とり肉 生クリーム	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 ざらめ スイーツこんにゃく 砂糖 水飴	にんにく 生姜 玉ネギ 人参 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	868	12.5	27.7	2.3

※ 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13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	748	17.1	32.2	3.4	375	107	2.9	258	0.35	0.50	16	5.6
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