

実施日	曜日	飲料	献立名	食品の色			栄養量			
				赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	糖質 (%)	塩分 (%)
1	木	牛乳	ご飯 南瓜コロッケ キャベツの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜	743	12.4	28.5	3.0
2	金	牛乳	チキンカレー ポパイソテー 果物(梨)	鶏もも 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 じゃが芋 パター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご ほうれん草 もやし 梨	879	12.2	32.4	2.2
5	月	牛乳	菜飯 つくね焼き どさんこ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 豆腐 豚肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 パター	れんこん にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 生姜 にんにく キャベツ コーン	756	17.9	27.5	4.3
6	火	牛乳	ピザトースト ハニーサラダ パミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳	食パン 米油 油 じゃが芋 はちみつ パミセリ オリーブ油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ キャベツ 胡瓜 にんじん コーン 小松菜	778	14.1	46.7	4.6
7	水	牛乳	生揚げと豚肉のあんかけ丼 ごまだれサラダ	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ いら もやし 胡瓜 コーン	826	16.7	33.9	2.6
8	木	牛乳	ご飯 さばのゴマ焼き 人参しりしり 青菜のみそ汁	牛乳 さば まぐろ缶 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんじん 玉ねぎ 大根 えのきだけ ねぎ 小松菜	759	18.2	32.7	3.2
9	金	牛乳	こぎつねご飯 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 月見汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 のり かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	生姜 にんじん グリーンピース もやし 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ	791	19.1	33.5	4.1
12	月	牛乳	なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンチサラダ りんごケーキ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 パター	なす にんにく 玉ねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ 胡瓜 コーン りんご りんごジュース	966	13.8	37.9	2.4
13	火	牛乳	豆若ご飯 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 チーズ とり肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび マヨネーズ(卵なし) ごま油	枝豆 赤ビーマン ビーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	735	22.5	30.0	2.6
14	水	牛乳	とよま丼 豚じゃが味噌汁	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜	789	14.9	28.1	3.3
15	木	牛乳	チャーハン ししゃもの南蛮漬 太平燕(タイビーエン)	豚ひき肉 卵 牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うすら卵 なた	米 米油 ごま油 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 春雨	ねぎ 玉ねぎ にんじん グリーンピース 赤ビーマン にんにく 生姜 もやし チンゲンサイ	778	18.7	37.9	3.7
16	金	牛乳	ご飯 畑のお肉カレーマヨネーズ 野菜スープ	牛乳 大豆 とり肉 豆腐	米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	789	15.3	28.7	2.9
敬老の日										
中間考査										
21	水	牛乳	青椒肉絲丼 ワンタンスープ 果物(ぶどう)	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	にんにく 生姜 ビーマン 赤ビーマン しいたけ たけのこ 玉ねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ いら ぶどう	781	16.3	24.7	2.6
22	木	牛乳	ミルクパン 白身魚とポテトのマヨ焼き コーンポタージュ	牛乳 たら 生クリーム パルメザンチーズ	ミルクパン じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 米油 パター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ粉 コーン 小松菜	850	17.4	41.7	3.4
秋分の日										
26	月	牛乳	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 和風サラダ	牛乳 のり 豚肉 かつお節	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油 白ごま	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし 小松菜	771	15.0	26.3	2.4
27	火	牛乳	ゴマご飯 チーズタッカルビ 春雨の中華和え トックスープ	牛乳 とり肉 チーズ わかめ	米 黒ごま 米油 さつまい 砂糖 ごま油 春雨 白ごま トック	玉ねぎ にんじん キャベツ いら 生姜 にんにく 胡瓜 もやし 白菜 キムチ 水菜	883	15.4	31.2	4.3
28	水	牛乳	野菜たっぷり豆乳タンメン 大豆とポテトの磯辺揚げ	豚肉 うすら卵 豆乳 牛乳 大豆 青のり	中華めん ごま油 片栗粉 じゃが芋 油	生姜 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	768	18.0	31.6	3.6
29	木	牛乳	ひじきおこわ ホキの麦味噌焼き かき玉汁 オレンジゼリー	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ とり肉 豆腐 卵 アガー	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 大麦 片栗粉	にんじん さやいんげん 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ みかんジュース	773	18.7	23.6	4.4
30	金	牛乳	ご飯 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま	にんじん ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ 大根 胡瓜	801	15.2	28.7	2.7

※ 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19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	801	16.3	32.0	3.3	376	110	2.9	275	0.37	0.52	19	7.5
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