

実施日	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 (%)	塩分 (g)
1	火	合唱コンクール									
2	水	牛乳 ちらし寿司 鶏肉の唐揚げ みぞれ汁 ピーチゼリー	油揚げ かまぼこ 卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー	米 もち米 砂糖 米油 片栗粉 あられ 桃ジュース	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやいんげん えのきたけ 大根 小松菜	856	13.2	29.8	3.1		
3	木	文化の日									
4	金	牛乳 親子どん どさんこ汁 果物(りんご)	鶏肉 卵 牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん ねぎ みつば にんにく 生姜 キャベツ コーン りんご	829	16.2	27.2	3.4		
7	月	牛乳 ポークカレーライス アップルソースサラダ	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 玉ねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ ブロッコリー	802	13.0	29.0	2.9		
8	火	牛乳 ミルクパン 白身魚のトマトソース焼き ウインナーポテト マカロニスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー ベーコン	ミルクパン パン粉 バター じゃが芋 マカロニ	トマト缶 玉ねぎ コーン グリンピース にんじん パセリ粉	802	20.3	35.1	4.3		
9	水	牛乳 ご飯 キャベツたっぷりミートローフ 具だくさん味噌汁 果物(みかん)	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ みそ	米 パン粉	キャベツ にんじん コーン グリンピース 玉ねぎ かぼちゃ 白菜 小松菜 みかん	794	17.0	28.8	3.5		
10	木	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 ちりめんじゃこ	米 黒ごま 砂糖 米油 ごんにやく ごま油	玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし	805	19.7	32.6	2.6		
11	金	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 玉ねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン	757	17.9	29.7	6.4		
14	月	牛乳 ご飯 いかと大豆のかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え さつま芋と豆豉の味噌汁	牛乳 いか 大豆 のり みそ わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 白ごま さつま芋 焼きふ	生姜 にんじん もやし 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ	793	17.6	22.4	3.7		
15	火	牛乳 ラーブ カラフルサラダ 卵のスープ	豚ひき肉 牛乳 卵 豆腐	米 もち米 米油 オリーブ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ ライム 葉ねぎ キャベツ 胡瓜 コーン ブロッコリー 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	725	16.0	30.2	3.1		
16	水	期末考査									
17	木	期末考査									
18	金	牛乳 こぎつねごはん ハタハタの唐揚げ 野菜スープ	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 はたはた 鶏肉 豆腐	米 もち米 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 ごま油	生姜 にんじん グリンピース にんにく 大根 白菜 ねぎ もやし	755	16.9	35.3	3.3		
21	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 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんじん ねぎ キムチ 生姜 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ	785	11.9	26.6	2.9		
22	火	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	鶏肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ	うどん 米油 ごんにやく 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	788	14.6	30.0	3.3		
23	水	勤労感謝の日									
24	木	牛乳 わかめご飯 魚のゆず味噌焼き むらくも汁 果物(柿)	炊き込みわかめの素 牛乳 さば みそ 豆腐 卵	米 砂糖 米油 片栗粉	生姜 ゆず たけのこ にんじん えのきたけ 白菜 大根 ねぎ 柿	786	17.4	29.9	3.8		
25	金	牛乳 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	油 ねじりパン グラニュー糖 米油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ 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	775	16.3	42.7	3.2		
28	月	牛乳 ご飯 棒ぎょうざ ごぼうチップサラダ 中華風コンスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 卵	米 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 砂糖 ごま油 米油	にんにく 生姜 干しいたけ にはら 白菜 キャベツ 胡瓜 にんじん ごぼう 玉ねぎ コーン ねぎ 小松菜	784	15.7	31.2	3.0		
29	火	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ 果物(りんご)	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 にはら 胡瓜 もやし キャベツ りんご	829	15.9	31.2	3.1		
30	水	牛乳 吹き寄せご飯 竹輪の磯辺揚げ 豚汁	鶏肉 牛乳 竹輪 卵 青のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 もち米 さつま芋 砂糖 小麦粉 油 米油 ごんにやく 里芋	にんじん しめじ 玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	771	13.1	32.2	3.5		

※ 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17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	790	16.0	30.8	3.5	370	114	3.1	266	0.37	0.52	21	6.9
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