

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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	牛乳	ターメリックライスのホワイトソースかけ カントリーサラダ	鶏肉 牛乳 生クリーム	米 バター 米油 小麦粉 コーンフレーク はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ粉 キャベツ ほうれん草 ごぼう		625	11.8	33.8	2.2	
2	金	牛乳	ご飯 鰯のさんが焼き ひじきの煮物 豚じゃが味噌汁	牛乳 いわし すり身 鶏ひき肉 みそ 油揚げ ひじき 大豆 豚肉	米 パン粉 白ごま 片栗粉 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋	生姜 ねぎ にんじん 切干大根 たまねぎ		592	18.3	27.5	2.1	
5	月	牛乳	練馬スパゲティ 花野菜のサラダ みかんケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ひよこ豆 卵	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 バター マーマレード小麦粉	パセリ粉 大根 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんじん コーン たまねぎ りんご みかん缶		670	15.5	33.4	2.3	
6	火	牛乳	北海道飯 揚げじゃが金平 肉団子入りみそ汁	鮭 貝柱 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ	米 もち米 白ごま 米油 こんにゃく 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	コーン さやいんげん にんじん ごぼう 生姜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜		602	18.3	30.9	2.5	
7	水	牛乳	ブルコギ丼 ニラ玉スープ みかん	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	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 にら みかん		643	17.8	27.7	2.5	
8	木	牛乳	ご飯 魚の西京焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳 赤魚 みそ しらす干し かつお節 鶏肉 豆腐	米 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく 里芋	キャベツ もやし 小松菜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ		635	16.8	35.3	2.5	
9	金	牛乳	ご飯 擬製豆腐 ツナとキャベツの煮物 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 卵 まぐろ缶 油揚げ みそ	米 米油 砂糖	たまねぎ グリンピース キャベツ しめじ 大根 にんじん かぼちゃ ねぎ		622	19.4	31.4	2.5	
12	月	牛乳	かき揚げ丼 田舎汁	竹輪 しらす干し 大豆 卵 牛乳 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 こんにゃく ジャガ芋	ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう 大根 小松菜		590	13.2	26.5	2.6	
13	火	牛乳	じゃことごまのごはん ハンバーグ 青菜の味噌汁	しらす干し 牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ	米 白ごま パン粉	たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜		637	19.4	36.0	2.6	
14	水	牛乳	ご飯 畑のお肉の味噌マヨあえ 野菜スープ	牛乳 大豆 みそ 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 油 米油 砂糖 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし		608	16.1	29.2	2.4	
15	木	牛乳	長崎ちゃんぽん ひじきのピリッとサラダ 果物(紅まどな)	豚肉 いか えび なると さつま揚げ うずら卵 牛乳 ひじき まぐろ缶	ちゃんぽんめん ごま油 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん もやし キャベツ さやいんげん 胡瓜 オレンジ		568	20.3	33.8	3.5	
16	金	牛乳	はちみつレモントースト 米粉のトマトシチュー キャベツマスタードサラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	食パン はちみつ マーガリン 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	レモン にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ パセリ粉 胡瓜 キャベツ コーン		644	14.3	43.2	2.2	
19	月	牛乳	ご飯 サバの竜田揚げ 豚汁 キャベツのだし浸し	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ みそ	米 片栗粉 油 米油 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 胡瓜 キャベツ しめじ		650	16.6	35.9	2.2	
20	火	牛乳	ご飯 里芋と大根のそぼろ煮 切干と胡瓜のごま酢和え 抹茶ムース	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ アガー 生クリーム	米 米油 里芋 砂糖 片栗粉 白ごま	生姜 にんじん 大根 グリンピース 切干大根 胡瓜 もやし		651	13.8	31.2	1.8	
21	水	牛乳	黒砂糖パン ミックスポテトグラタン キャベツのスープ	牛乳 鶏もも 生クリーム チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 ジャガ芋 さつま芋 小麦粉 バター パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ チンゲンサイ		665	14.4	42.4	3.2	
22	木	牛乳	冬至カレーライス かぶの柚香漬け	豚肉 大豆 牛乳 塩昆布	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 かぼちゃ ゆず トマト缶 りんご かぶ 胡瓜		706	13.9	28.6	2.4	
23	金	牛乳	三色ピラフ フライドチキン ベーコンと白菜のスープ シュトレン風ケーキ	鶏肉 牛乳 卵 ベーコン かまぼこ おから	米 米油 バター 油 米粉 小麦粉 砂糖 粉糖	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく 白菜 小松菜 レーズン		702	15.6	36.7	2.9	

※ 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	636	16.2	33.2	2.5	332	91	2.2	259	0.26	0.44	15	5.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上