

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 (%) 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)	
1 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 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	739 16.9 30.1 2.5	
2 木	牛乳	ジャージャー麺 チョレギサラダ フルーツパンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 のり 寒天	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 水飴 サイダー	もやし ほうれん草 にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 胡瓜 キャベツ りんご みかん缶 パインアップル缶 桃缶	826 15.2 25.9 4.0	
3 金	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	人参 れんこん たけのこ 干しいたけ 菜ばな 生姜 にんにく 大根 白菜 ほうれん草	833 16.5 35.9 2.7	
6 月	牛乳	ご飯 四川味噌豆腐 春雨の中華和え でこぼん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 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 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ チングンサイ 胡瓜 もやし キャベツ デコポン	809 14.7 33.6 3.1	
7 火	牛乳	ご飯 鰯の香味焼き 野菜と竹輪の炒めもの 生揚げと野菜の味噌汁	牛乳 さば 豚肉 竹輪 厚揚げ みそ わかめ	米 砂糖 ごま油 ジャが芋	生姜 ねぎ 玉ねぎ れんこん ピーマン 人参	788 19.0 30.7 3.8	
8 水	牛乳	あぶ玉丼 だんご汁	豚肉 油揚げ なると 卵 牛乳 豆腐	米 米油 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	玉ねぎ 人参 葉ねぎ 大根 干しいたけ 小松菜	839 16.2 27.2 3.2	
9 木	牛乳	キムチチャーハン 棒ぎょうざ ワカメスープ	焼き豚 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨 片栗粉 白ごま	人参 ねぎ キムチ にんにく 生姜 干しいたけ にら 白菜 たけのこ もやし	757 17.8 33.4 3.9	
10 金	牛乳	きなこ揚げパン クリームシチュー マセドアンサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 生クリーム	油 ねじりパン 砂糖 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 はちみつ	玉ねぎ 人参 パセリ粉 大根 胡瓜 コーン	822 14.3 42.8 3.4	
13 月	牛乳	ご飯 ししゃものサクサク揚げ 豚肉と大根の炒め煮 豆腐と青菜の味噌汁	牛乳 ししゃも 卵 豚肉 豆腐 みそ	米 小麦粉 コーンフレーク 油 米油 ジャが芋	大根 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜	799 13.6 33.5 3.3	
14 火	牛乳	スパゲッティナポリソース グリーンサラダ ブルーベリーマフィン	ハム 豚肉 ウインナー パルメザンチーズ 生クリーム 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉 バター 粉糖	パセリ粉 にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ プロッコリー コーン ブルーベリー	905 14.9 38.1 4.0	
15 水	ミルク コーヒー	チキンカレー コーンサラダ せとか	鶏肉 生クリーム ミルクコーヒー	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト缶 りんご もやし 胡瓜 コーン せとか	914 11.9 28.7 2.4	
16 木	牛乳	わかめご飯 みそおでん 野菜のごま酢和え りんごゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳 昆布 みそ 竹輪 豚肉 さつま揚げ うずら卵 アガー	米 こんにゃく 砂糖 里芋 白すりごま りんごジュース	大根 キャベツ もやし えのきだけ 小松菜	784 15.5 21.9 5.4	
17 金			■ 卒業式 ■				
20 月	牛乳	三色ピラフ ハムと卵のキッシュ ジュリエンヌスープ	鶏肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン	米 米油 バター ジャが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース コーン ピーマン にんにく キャベツ ほうれん草	840 17.4 44.7 4.5	
21 火			✿ 春分の日 ✿				
22 水	牛乳	ゆかりご飯 ハンバーグ 青菜のみそ汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 みそ	米 パン粉 ジャが芋	玉ねぎ えのきだけ 人参 キャベツ ねぎ 小松菜	784 17.3 32.7 4.3	
23 木	牛乳	天丼 のらぼう菜のごまサラダ 味噌けんちん汁	えび 卵 竹輪 しらす干し 大豆 牛乳 豆乳 鶏肉 みそ 豆腐	米 小麦粉 片栗粉 油 米油 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋	ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 のらぼう菜 ごぼう 大根	902 15.8 26.7 3.8	

※ 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 (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	823	15.7	32.4	3.6	371	109	3.3	279	0.36	0.53	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