

実施日 日 曜	飲料	献立名	食品の種類		栄養価	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)	
			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
2	水	牛乳	深川飯 揚げじゃがが金平 呉汁	油揚げ 大豆 あさり 牛乳 豚ひき肉 鶏肉 みそ 豆腐	米 米油 砂糖 こんにやく じゃが芋 里芋	750	17.6	32.9										
3	木	牛乳	わかめご飯 いかしゅうまい 炒めナムル にらと豆腐のスープ	炊き込みわかめの煮牛乳 いか 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 米油 白ごま	741	16.6	28.9										
4	金	牛乳	ココアパン 豆腐ナゲット 秋野菜のホワイトシチュー	牛乳 豆腐 まぐろ缶 鶏肉 チーズ 生クリーム	ココアパン 片栗粉 米油 さつまい 小麦粉 バター	884	14.9	45.7										
7	月	牛乳	きびご飯 魚のネギみそ焼き のっぺい汁	牛乳 メルルーサ みそ 鶏肉 油揚げ	米 きび 白すりごま 砂糖 米油 こんにやく 里芋 片栗粉	699	18.5	21.6										
8	火	牛乳	ご飯 ハンバーグ 切干ときゅうりのごま酢和え 青菜の味噌汁	牛乳 牛ミンチ 豚ひき肉 卵 みそ	米 パン粉 白ごま 砂糖 じゃが芋	814	17.0	32.5										
9	水	牛乳	豚肉のすき煮 さつまい 果物 (ぶどう)	豚肉 焼き豆腐 牛乳 油揚げ みそ	米 玄米 米油 こんにやく 砂糖 片栗粉 さつまい	831	17.3	26.1										
10	木	牛乳	キムタクご飯 棒々鶏サラダ 広東スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 みそ	米 ごま油 白ごま 白ごま(ねり) 米油 砂糖 春雨 片栗粉	694	16.3	32.6										
11	金	牛乳	カレーうどん 卑弥呼スナック	豚肉 かまぼこ 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ 刻み昆布	うどん 米油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 さつまい 白ごま	718	17.7	25.2										
15	火	牛乳	秋の香りご飯 秋刀魚のかば焼き黒酢あん わかめと豆腐のすまし汁 みたらし団子	鶏肉 油揚げ 牛乳 さんま わかめ 豆腐	米 もち米 さつまい 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 白玉粉 上新粉	902	13.7	33.5										
16	水	牛乳	大豆入り米粉のドライカレー カラフルサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 大豆 牛乳	米 米油 米粉 オリーブ油 砂糖	777	14.5	27.2										
17	木	牛乳	ひじきおこわ 鯖の西京焼き 磯の香和え 豚じゃが味噌汁	鶏肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 さわらみそ のり 豚肉	米 もち米 米油 こんにやく 砂糖 じゃが芋	761	20.2	32.8										
18	金	牛乳	ご飯 厚揚げと野菜の回鍋肉風 わかめスープ 果物 (梨)	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉 豆腐 わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油	825	17.1	32.4										
21	月	牛乳	キャロットライス 魚の包み揚げ 押し麦入りミネストローネ	牛乳 すけとうだら チーズ ベーコン 鶏肉 いんげん豆	米 ごま油 白ごま 米油 砂糖 小麦粉 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖 大麦	765	15.9	33.2										
22	火	牛乳	ゆかりご飯 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 こんにやく 砂糖 ごま油 米油	720	16.8	29.9										
23	水	合唱コンクール																
24	木	牛乳	青大豆ご飯 鶏肉の唐揚げ じゃが芋と生揚げのみそ汁	大豆 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ	米 もち米 白ごま 片栗粉 油 じゃが芋	758	16.1	34.8										
25	金	牛乳	中華丼 チゲスープ 抹茶ムース	豚肉 えび うずら卵 牛乳 鶏肉 豆腐 アガー 生クリーム	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	887	15.7	33.5										
28	月	牛乳	ご飯 揚げ魚の生姜ソース 豚汁 炒めなます 果物 (みかん)	牛乳 さめ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 片栗粉 砂糖 白ごま 米油 こんにやく 里芋	848	17.0	30.9										
29	火	コーヒル	ガーリックトースト 米粉のトマトシチュー キャベツマスタードサラダ	ミルク コーヒー 鶏肉 ひよこ豆 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖 米粉	813	14.7	39.6										
30	水	牛乳	玄米入りご飯 手作りふりかけ 筑前煮 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 鶏肉 竹輪 厚揚げ 大豆 油揚げ	米 玄米 白ごま 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	764	17.7	23.9										
31	木	牛乳	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ コーンサラダ パンプキンケーキ	ベーコン 鮭 牛乳 チーズ 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 バター 小麦粉 砂糖 粉糖	913	15.7	36.5										

※ 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21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	791	16.6	31.8	3.3	386	120	3.5	262	0.36	0.50	14	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