

実施日	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 (%)
1	金	牛乳 小松菜じゃこチャーハン ジャンボ揚げぎょうざ ベーコンと白菜のスープ ぶどうゼリー	3年生リクエス 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 ベーコン アガー		米 米油 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 油 砂糖		小松菜 ねぎ にんにく 生姜 干しいたけ なら キャベツ たまねぎ にんじん 白菜 ぶどうジュース		813	15.7	35.1
5	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 ペイザンヌスープ	牛乳 ホキ チーズ ウインナー 鶏肉 ベーコン		ミルクパン パン粉 米油 じゃが芋		トマト缶 たまねぎ コーン グリンピース にんにく にんじん キャベツ パセリ粉		780	21.2	36.7
6	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 3年生リクエス		米 パン粉		キャベツ にんじん コーン グリンピース たまねぎ かぼちゃ 白菜 小松菜 みかん		800	17.0	28.6
7	木	牛乳 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	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 なら きゅうり もやし キャベツ		799	16.6	32.2
8	金	牛乳 コーンピラフ ハムと卵のキッシュ マカロニスープ	とり肉 牛乳 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン		米 米油 バター じゃが芋 マカロニ		たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース ピーマン キャベツ パセリ粉		834	16.0	39.2
11	月	牛乳 味噌ラーメン ごまだれサラダ ゆで卵の甘辛煮	3年生リクエス 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 たまねぎ もやし きくらげ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり コーン		756	18.0	29.8
12	火	牛乳 ゆかりご飯 魚のゆず味噌焼き むらくも汁	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		743	18.3	31.5
13	水	期末考査									
14	木	期末考査									
15	金	牛乳 さつまいもごはん 治部煮 キャベツのおかか和え 果物(みかん)	牛乳 とり肉 うずら卵 かつお節 3年生リクエス		米 もち米 さつま芋 黒ごま 米粉 油 ちくわぶ 砂糖		にんじん たけのこ しいたけ ほうれん草 キャベツ もやし きゅうり みかん		777	14.7	30.5
18	月	牛乳 コーン茶めし おでん みそポテト	牛乳 つみれ さつま揚げ 竹輪 うずら卵 みそ		米 発芽玄米 バター 砂糖 こんにゃく ちくわぶ 油 じゃが芋 小麦粉 白すりごま		コーン にんじん 大根		752	12.4	26.0
19	火	牛乳 ご飯 いかのかりんとう揚げ 野菜の磯辺和え さつま芋と豆麩の味噌汁	3年生リクエス 牛乳 いか 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 たまねぎ ほうれん草 ねぎ		738	17.6	19.9
20	水	牛乳 ラップ 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 たまねぎ ライム 葉ねぎ キャベツ きゅうり 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	16.1	30.2
21	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 こんにゃく ごま油		たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ほうれん草 小松菜 もやし		803	19.7	32.7
22	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 まろろ缶 3年生リクエス		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 たまねぎ 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		758	16.5	43.6
25	月	牛乳 吹き寄せおこわ 魚の竜田揚げ カリカリ油揚げのサラダ	とり肉 油揚げ 牛乳 たら 3年生リクエス		米 もち米 米油 さつま芋 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ごま油		しめじ たけのこ にんじん みつば 生姜 小松菜 キャベツ		707	18.7	30.4
26	火	牛乳 ポークカレーライス フレンチサラダ	豚肉 大豆 牛乳 3年生リクエス		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 トマト缶 りんご キャベツ きゅうり コーン		796	13.0	29.1
27	水	牛乳 親子丼 どさんこ汁 果物(りんご)	とり肉 卵 牛乳 豚肉 みそ 3年生リクエス		米 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター		たまねぎ 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		827	16.2	27.3
28	木	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	とり肉 油揚げ 牛乳 みそ 卵 チーズ		うどん 米油 こんにゃく 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		787	14.6	30.1
29	金	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 3年生リクエス		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 たまねぎ 白菜 チンゲンサイ		784	11.9	26.6

※ 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18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	777	16.3	31.1	3.5	379	112	3.1	276	0.37	0.53	23	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