

| 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) | | |
| 9月 | 菊花ご飯 牛乳 ◎重陽の節句 ししゃもの利久焼き 切干大根とツナの和え物 むらくも汁 | とり肉 牛乳 ししゃも まぐろ缶 卵 | 米 大麦 米油 砂糖 白ごま 黒ごま 片栗粉 | しめじ 菊 切干大根 にんじん キャベツ ほうれん草 大根 ねぎ 小松菜 | 781 | 19.5 | 26.0 | 3.6 | | | |
| 10火 | ミートソースパゲティ 牛乳 枝豆サラダ 果物 (巨峰) | 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ハム | スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 | にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ 枝豆 コーン ぶどう | 853 | 16.3 | 29.3 | 3.1 | | | |
| 11水 | 麦ご飯 牛乳 鮭のねぎ味噌焼き 小松菜のお浸し ちくわぶ汁 | 牛乳 鮭 みそ とり肉 油揚げ | 米 大麦 砂糖 白すりごま ちくわぶ | 生姜 ねぎ 小松菜 にんじん もやし ごぼう 大根 えのきたけ | 742 | 19.4 | 19.6 | 3.1 | | | |
| 12木 | シナモントースト 牛乳 ミートボールシチュー ツナサラダ | 牛乳 鶏ひき肉 クリーム チーズ まぐろ缶 | 食パン バター グラニュー糖 パン粉 米油 じゃが芋 小麦粉 米油 砂糖 ごま油 | たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 | 793 | 13.7 | 40.1 | 3.5 | | | |
| 13金 | 里芋ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き おろし和え ◎中秋の名月 月見汁 | とり肉 油揚げ 牛乳 さんま | 米 大麦 里芋 砂糖 小麦粉 揚げ油 ごま 白玉粉 こんにゃく | ごぼう にんじん 枝豆 生姜 小松菜 えのきたけ もやし 大根 かぼちゃ 白菜 ねぎ | 870 | 14.3 | 32.5 | 3.3 | | | |
| 17火 | ガーリックライス 牛乳 鶏のトマトパン粉焼き ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ | ★セレクト給食 牛乳 とり肉 チーズ ベーコン | 米 大麦 米油 バター オリーブ油 砂糖 パン粉 | にんにく にんじん パセリ たまねぎ トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ セロリー 小松菜 | 841 | 14.7 | 32.0 | 3.4 | | | |
| 17火 | ガーリックライス 牛乳 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ ジュリエンスープ | | 米 大麦 米油 バター 片栗粉 揚げ油 砂糖 | にんにく にんじん パセリ 生姜 ブロッコリー キャベツ たまねぎ セロリー 小松菜 | 857 | 14.0 | 33.6 | 3.2 | | | |
| 18水 | ソフトフランス 牛乳 マカロニグラタン ひじきと豆のサラダ フルーツカクテル | 牛乳 鶏ひき肉 生クリーム チーズ レンズ豆 大豆 ひじき 寒天 | ソフトフランスパン マカロニ・スパゲッティ 小麦粉 バター 米油 パン粉 白ごま 砂糖 | たまねぎ マッシュルーム 小松菜 きゅうり にんじん みかん缶 パインアップル缶 桃缶 | 926 | 14.8 | 35.8 | 3.5 | | | |
| 19木 | そぼろご飯 牛乳 厚焼き卵 キャベツと小松菜のおかか和え さつまいもの味噌汁 | 鶏ひき肉 牛乳 卵 かつお節 豆腐 みそ | 米 大麦 米油 砂糖 さつま芋 | ごぼう 生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ とうな キャベツ 小松菜 ねぎ | 797 | 14.7 | 22.2 | 3.1 | | | |
| 20金 | じゃこ入りわかめご飯 牛乳 肉じゃが パリパリサラダ | わかめご飯の素 ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 さつま揚げ | 米 大麦 白ごま 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ワンタンの皮 揚げ油 | 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ | 813 | 13.4 | 19.4 | 2.9 | | | |
| 24火 | えびピラフ 牛乳 バジルビーンズポテト マカロニスープ | えび 牛乳 大豆 とり肉 | 米 大麦 バター 米油 じゃが芋 揚げ油 片栗粉 マカロニ | たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 小松菜 | 777 | 12.4 | 25.4 | 3.1 | | | |
| 25水 | 麦ご飯 牛乳 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 とり肉 油揚げ 削り節 みそ | 米 大麦 砂糖 白ごま ごま油 | 生姜 にんにく にんじん 切干大根 さやいんげん ごぼう 大根 かぼちゃ ねぎ | 829 | 15.2 | 26.9 | 3.0 | | | |
| 27金 | きつねうどん 牛乳 豚肉ともやしの炒め物 さつま芋黒糖蒸しパン | 油揚げ かまぼこ 牛乳 豚肉 卵 | 砂糖 うどん 米油 白すりごま 小麦粉 黒砂糖 バター さつま芋 | 大根 にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜 にんにく もやし さやいんげん レーズン | 854 | 13.6 | 30.0 | 3.2 | | | |
| 30月 | 中華丼 牛乳 キャベツのおかか和え キャベツのゼリー | 豚肉 いか うずら卵 牛乳 かつお節 アガー | 米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 砂糖 | 生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし オレンジジュース | 786 | 13.2 | 27.4 | 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 | 824 | 14.7 | 28.5 | 3.3 | 381 | 119 | 3.3 | 380 | 0.42 | 0.58 | 41 | 6.2 |
| 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 | 4.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5以上 |