



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	曜		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	金	牛乳	「端午の節句・八十八夜献立」 八宝おこわ ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 生揚げの中華スープ 抹茶ムース	豚肉 えび 大豆 とり肉 厚揚げ	牛乳 ★ちりめんじゃこ クリーム アガー	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース にんにくたまねぎ 白菜	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 油 白ごま	794	16.0
4	月		みどりの日								
5	火		こどもの日								
6	水		振替休日								
7	木	牛乳	★あんかけ焼きそば ★小松菜とえのきの卵スープ 果物(清美オレンジ)	豚肉 ★あさり いか えび とり肉 豆腐 ★卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ たまねぎ 白菜 もやし 干しいたけ えのきたけ 清見	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	724	17.9
8	金	牛乳	ごはん 生揚げバーグ 三色炒め 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん こねぎ 小松菜	れんこん 枝豆 大根 もやし 白菜 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	米油	739	17.2
11	月	コ 牛 乳 ヒ ー	丸パン 照り焼きチキン ポイルキャベツ 白花豆のポタージュ	とり肉 花豆 豆乳	コーヒー牛乳 牛乳 クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ セロリ たまねぎ	丸パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ(エッグフ リー) 米油 バター	719	18.9
12	火	牛乳	★高野豆腐の卵とじ 野菜のごまみそ 沢煮椀	鶏ひき肉 高野豆腐 ★卵 みそ とり肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ほうれん草	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 白すりごま	717	17.2
13	水	牛乳	ハヤシライス 野菜のガーリックソテー	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース コーン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ	米油	744	12.4
14	木	牛乳	ごはん ★さわらのピリ辛みそ焼き 茎わかめとやさいのごま炒め 五目汁	★さわら みそ 大豆 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう グリーンピース 大根 しめじ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油 白ごま	783	18.9
15	金	牛乳	ひじきチャーハン ★生揚げとツナの揚げぎょうざ 広東スープ	豚肉 ★まぐろ缶 厚揚げ 豆腐	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 干しいたけ たけのこ	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	米油 ごま油 油	747	15.5
18	月	牛乳	「福岡県郷土料理」 ごはん ★ごぼうアサリの柳川焼き 野菜のごま和え のっぺい汁	豚ひき肉 ★あさり ★卵 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ もやし 大根 干しいたけ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米油 白すりごま	725	16.4
19	火	牛乳	麦ごはん ★じゃこふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 みそドレッシングサラダ	★かつお節 豚ひき肉 みそ	牛乳 ★ちりめんじゃこ 青のり わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉	白ごま 米油 ごま油	743	14.8
20	水	牛乳	レーズンバターパン ボルシチ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	ぶどうパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	バター 米油	731	14.7
21	木	牛乳	わかめごはん 蝦仁豆腐(シャールンドウふ) ごましらたきのピリ辛炒め	豚肉 レンズ豆 豆腐 えび 油揚げ	わかめご飯の素 牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜 にら	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ えのきたけ	米 きび 砂糖 片栗粉 しらたき	米油 ごま油 白ごま	731	18.4
22	金	牛乳	ごはん ★あじフライ ★キャベツのあっさり和え 野菜の豆乳みそ汁	★あじ ★かつお節 とり肉 油揚げ みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 米油	755	17.8
25	月	牛乳	麦ごはん ★ししゃもの利久揚げ 華風きゅうり すき焼き豆腐	豚肉 焼き豆腐	牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 たまねぎ 干しいたけ	米 大麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく	白ごま 黒ごま 油 ごま油	833	17.1
26	火	牛乳	★練馬スパゲティ ウインナーとコーンのソテー さつま芋のトリュフ	★まぐろ缶 ウインナー	のり 牛乳 クリーム	にんじん	大根 キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 さつま芋	米油 バター	814	15.0
27	水	牛乳	レンズ豆入りチキンカレーライス アスパラとベーコンのソテー りんごゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	牛乳 アガー	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター オリーブ油	775	11.5
28	木	牛乳	四川麻婆豆腐丼 中華サラダ 元氣ヨーグルト	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	759	16.7
29	金	牛乳	「運動会応援献立」 ソース勝丼 キャベツのごま酢あえ 紅白すまし汁	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	油 白すりごま	795	17.4

※ 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  
 ※★印はアレルギー対応食品になります。

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	757	16.3	30.8	3.0	396	115	3.7	263	0.37	0.48	16	7.4

