

実施日	献立名	主な材料とその働き					栄養価				
		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	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	糖質 (g)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	糖質 (g)	
10 水	チリビーンズライス ★献立牛乳 ★海藻サラダ2	ぶた、ひき肉(生) 煮だいたず(塩辛、乾) ★まくら餅(炊飯、乾) ★フレック、ライト	★ナチュラチーズ(リルメザン) ★普通牛乳 ひじき(ほしひじき、乾菜、乾) カットわかめ	にんじん(根、皮つき、生) トマト加工品(ピューレ) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) ごまつな(菓、生)	にんにく(りん蓇、生) たまねぎ(りん蓇、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍) レモン(果汁、生)	水稲籾(精白米) おろひぎ(米粒麦) じゃがいも(塊蓇、生) 薄力粉(1等) 曹蓇(上白糖)	ひまわり油(ハイリノール) ごま油 炒りごま(白)	743	14.2	23.6	2.8
11 木	★赤飯1 ★献立牛乳 ★魚の西京焼き1 ★すまし汁★ ★二色ゼリー(オレビス)	あずき(全粒、乾) ★さわり 60g 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ) 若蓇、もも(皮つき、生) ★なるこ 水稲豆蓇	★普通牛乳 カットわかめ てんこき(寒天) ★乳酸菌飲料(乳製品)	にんじん(根、皮つき、生) ごまつな(菓、生)	ほんしゆじ(生) えのきたけ(生) 根菜なげ(菓、軟白、生) クラムベリージュース	水稲籾(精白米) 水稲籾(もち米) 曹蓇(上白糖)	740	17.1	21.3	2.2	
12 金	★春キャベツの紹興肉丼 ★献立牛乳 ★再使菜と豆腐のスー ★果物(いちご)	ぶた大型蓇、もも(脂身つき、生) 若蓇、もも(皮つき、生) 水稲豆蓇	★普通牛乳 カットわかめ	青ピーマン(果蓇、生) にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(菓、生)	しょうが(菓蓇、生) にんにく(りん蓇、生) キャベツ(結球蓇、生) 根菜なげ(菓、軟白、生) たまねぎ(りん蓇、生) いちご(生)	水稲籾(精白米) おろひぎ(米粒麦) 曹蓇(三温蓇) でん粉(じゃがいもでん粉)	ひまわり油(ハイリノール) ごま油 米ぬか油	768	16.1	24.3	2.6
15 月	★ぶどうパン ★献立牛乳 ★ペナネミトグラタン ★シュエリヌスー	ベーコン(ベーコン) ぶた、ひき肉(生)	★普通牛乳 ★プロセスチーズ	にんじん(根、皮つき、生) トマト加工品(ピューレ) トマト缶詰(ジュース、食塩添加)	にんにく(りん蓇、生) たまねぎ(りん蓇、生) セロリ(果蓇、生) キャベツ(結球蓇、生)	★ぶどう(干し)6.0g マカロニ、スパゲッティ(乾) (卵なし) 薄力粉(1等) パン粉(乾蓇) じゃがいも(塊蓇、生)	ひまわり油(ハイリノール) ★有塩バター	894	13.8	36.2	4.1
16 火	★わかめとごまの煮 ★いかの生炊き ★じゃが芋と煮豆腐の旨煮 ★果物(青家オレンジ)	いか(煮の干し) 70g 豚肉もも 小蓇切り 凍り豆腐(乾)	炊き込みわかめの菜(芋) ★普通牛乳	にんじん(根、皮つき、生)	しょうが(菓蓇、生) 根菜なげ(菓、軟白、生) たまねぎ(りん蓇、生) グリーンピース(冷凍) きよみ(移しょう、生)	水稲籾(精白米) ごま(乾) 曹蓇(上白糖) じゃがいも(塊蓇、生)	ごま(乾) 米ぬか油	825	19.1	18.7	3.4
17 水	★けんちんうどん★ ★献立牛乳 ★ちくわの二色揚げ★ ★ブルーチーズグルト★	若蓇、もも(皮つき、生) 油揚げ ★薄蓇、全卵(生) ★焼き竹輪	★普通牛乳 おろひぎ(凍干し) ★ヨーグルト(全脂無糖)	にんじん(根、皮つき、生)	ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 根菜なげ(菓、軟白、生) ★もも(缶詰、白肉蓇、果蓇) パイナップル(缶詰) みかん缶(果肉のみ)	根ごんにゃく(精粉ごんにゃく) さいとめ(菓蓇、生) うどん(ゆで) 薄力粉(1等) 曹蓇(上白糖)	ひまわり油(ハイリノール)	817	16.3	29.3	3.6
18 木	★カレーライス★ ★献立牛乳 ★花野菜のカラダ ★梅干揚げ	豚肉もも 小蓇切り	★クリーム(乳脂肪) ★普通牛乳	にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ライスカット、食塩無添加) ブロッコリー(花苺、生)	にんにく(りん蓇、生) しょうが(菓蓇、生) たまねぎ(りん蓇、生) りんご(皮むき、生) カリフラワー(花苺、生) きゅうり(果蓇、生) スイートコーン(未熟種子ホール、冷凍)	水稲籾(精白米) おろひぎ(米粒麦) パン粉(乾蓇) 曹蓇(上白糖) さいとめ(菓蓇、生) ごんにゃく(精粉)	ひまわり油(ハイリノール) ★無塩バター 米ぬか油	799	12.0	24.4	2.8
19 金	★煮こげ★ ★献立牛乳 ★和風入心バーガー ★のっぺい汁★ ★大豆とじゃこの甘辛揚げ	ぶた、ひき肉(生) 凍り豆腐 ★薄蓇、全卵(生) 若蓇、もも(皮つき、生) 油揚げ 煮だいたず(塩辛、乾)	★普通牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん(根、皮つき、生)	たまねぎ(りん蓇、生) だいこん(根、皮つき、生) 根菜なげ(菓、軟白、生)	水稲籾(精白米) おろひぎ(米粒麦) パン粉(乾蓇) 曹蓇(上白糖) さいとめ(菓蓇、生) ごんにゃく(精粉) 竹輪ふ でん粉(じゃがいもでん粉)	米ぬか油 米ぬか油 ごま(乾)	934	15.8	30.7	2.9
22 月	★チンジャオロース丼★ ★献立牛乳 ★にらたまスープ★ ★オレンジゼリー★	豚肉もも 小蓇切り 若蓇、もも(皮つき、生) 水稲豆蓇 ★薄蓇、全卵(生)	★普通牛乳 てんこき(寒天)	にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果蓇、生) 赤ピーマン(果蓇、生) なら(菓、生)	しょうが(菓蓇、生) にんにく(りん蓇、生) たけのこ(水産缶詰) たまねぎ(りん蓇、生) らんしゅうりょうかん果蓇飲料(濃縮還元ジュース) らんしゅうりょうかん果蓇飲料(缶詰果蓇)	水稲籾(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾蓇) 曹蓇(上白糖) さいとめ(菓蓇、生) ごんにゃく(精粉)	ひまわり油(ハイリノール) ごま油	854	15.5	25.2	3.3
23 火	★ゆかりご飯★ ★献立牛乳 ★アジフライ★ ★卵汁★ ★ごまおぼろ2	★あじフライ用 60g ★薄蓇、全卵(生) 豚肉もも 小蓇切り 水稲豆蓇 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	★普通牛乳	しそ(菓、生) にんじん(根、皮つき、生) ごまつな(菓、生)	ごぼう(根、生) だいこん(根、皮つき、生) えのきたけ(生) 根菜なげ(菓、軟白、生) ごまつな(菓、生)	水稲籾(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾蓇) 根ごんにゃく(精粉ごんにゃく) さいとめ(菓蓇、生)	大豆油 ひまわり油(ハイリノール) ごま(乾) ★有塩バター	854	18.8	27.2	3.0
24 水	★きな粉(デザート)★ ★献立牛乳 ★ミネストローネ ★ガーリックサラダ2	きな粉(全粒大豆、黄大豆) ベーコン せん切り いんげんまめ(全粒、ゆで)	★普通牛乳	にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ジュース、食塩添加) にんにく(りん蓇、生) トマト缶詰(ライスカット、食塩無添加) パセリ(菓、生)	たまねぎ(りん蓇、生) セロリ(果蓇、生) キャベツ(結球蓇、生) にんにく(りん蓇、生) フラックマッペもやし(缶) きゅうり(果蓇、生) 粒コーン(冷凍)	★肉/シ(70g) ざらめ粉(グラニュー糖) シエルクマカロニ(卵なし) 曹蓇(上白糖)	★有塩バター オリーブ油 米ぬか油	742	12.8	35.9	3.3
25 木	★大入りに宇治ごぼん2 ★献立牛乳 ★ししゃもどり辛焼き ★トックス ★果物(セミノー)	若蓇、もも(皮つき、生) 油揚げ 煮だいたず(塩辛、乾) 薄切り(皮付き) 小蓇切り ★煎なしまほご(卵なし)	★普通牛乳 ★ししゃも(生干し、生)	にんじん(根、皮つき、生) チンゲンサイ(菓、生) ごまつな(菓、生)	干しいたけ(3分) しょうが(菓蓇、生) 根菜なげ(菓、軟白、生) セミノー(移しょうら、生)	水稲籾(精白米) 水稲籾(もち米) 曹蓇(三温蓇) 曹蓇(上白糖)	ひまわり油(ハイリノール) ごま油	731	18.8	26.5	3.0
26 金	★煮こげ★ ★献立牛乳 ★チーズ入り肉の旨煮 ★生揚げと大根の味噌汁 ★じゃこ和風サラダ	★薄蓇、全卵(生) 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	★普通牛乳 ★ピザチーズ(リルメザン) 生揚げ おろひぎ(焼きり) カットわかめ ★ちりめんじゃこ	にんじん(根、皮つき、生) ごまつな(菓、生)	根菜なげ(菓、軟白、生) しょうが(菓蓇、生) グリーンピース(冷凍) たまねぎ(りん蓇、生) だいこん(根、皮つき、生) キャベツ(結球蓇、生) きゅうり(果蓇、生)	水稲籾(精白米) おろひぎ(米粒麦) 薄力粉(1等) 曹蓇(上白糖) でん粉(じゃがいもでん粉)	ひまわり油(ハイリノール) ごま油 米ぬか油	766	15.5	28.0	3.5

※ 原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1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)	食塩相当量 (g)
平均値	805	15.6	27.1	3.1	385	115	2.8	206	0.34	0.42	19	7.0
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	