

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	牛乳		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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15	月	牛乳	カレーライス	豚肉	★牛乳	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉	米ぬか油	779	10.4
16	火	牛乳	こぎつねごはん 豚汁	とりひき肉 大豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん	枝豆 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	706	14.2
17	水	牛乳	キムチチャーハン 五目スープ	豚肉 厚揚げ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	キムチ 大根 たけのこ ねぎ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	728	12.8
18	木	牛乳	コーンピラフ ポトフ	とり肉 ベーコン ウインナー	★牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン 枝豆 にんにく セロリー キャベツ	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米ぬか油	799	13.0
19	金	牛乳	『入学式』 麻婆豆腐丼	豚ひき肉 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん なら	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	736	16.6
22	月	牛乳	高菜ご飯 厚揚げの野菜あん	油揚げ 豚肉 厚揚げ	★牛乳	高菜漬 にんじん チンゲンサイ	干しいたけ たけのこ たまねぎ 白菜	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま 米ぬか油 油	789	14.7
23	火	牛乳	ごぼうのハヤシライス オレンジゼリー	豚肉 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜しめじ たまねぎ ごぼう みかんジュース みかん缶	米 大麦 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油	789	12.1
24	水	牛乳	『ねり丸キャベツの日』 ねり丸キャベツのホイコーロー丼 春雨スープ	豚肉 厚揚げ みそ とり肉 豆腐	★牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく キャベツ ねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	727	15.0
25	木	牛乳	トマトスパゲッティ キャベツとコーンのソテー	ベーコン	★牛乳	トマト缶 パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖	米ぬか油 オリーブ油	717	12.6
26	金	牛乳	豆わかご飯 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 揚げごぼうの甘辛だれ	大豆 豚肉 高野豆腐	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 ごぼう	米 大麦 こんにやく 砂糖 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油 米油 白ごま	782	13.8
29	月	牛乳	磯おこわ 白玉雑煮	豚肉 油揚げ とり肉 みそ	ひじき 昆布 ★牛乳 わかめ	にんじん	干しいたけ 白菜 ねぎ	米 もち米 大麦 砂糖 里芋 白玉団子	米ぬか油	660	13.0
30	火	牛乳	『入学・進学お祝い給食』 黄金赤飯 松風焼き 紅白すまし汁	ささげ 豚ひき肉 大豆 みそ 豆乳 豆腐	★牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 生姜 大根 えのきたけ	米 もち米 さつま芋 パン粉 砂糖 焼きふ	黒ごま 白ごま	785	15.4

※ 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12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 (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	750	13.6	27.1	2.5	350	120	2.6	229	0.49	0.48	32	5.3
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

