

実施日		献立名	主な材料とその働き						栄養量		
日	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
24	月	牛乳	レンズ豆入りチキンカレー 小松菜とひじきのごま炒め	鶏もも レンズ豆 豆乳	★牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ コーン	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 ごま油 白ごま	876	11.3
25	火	牛乳	ガバオライス(タイ料理) とびうお団子スープ レモンゼリー	豚ひき肉 とびうお 豆腐	★牛乳 アガー	ピーマン 赤ピーマン さやいんげん バジル にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ コーン ねぎ 生姜 えのきたけ 白菜 レモン パインアップル缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油	835	15.3
26	水	牛乳	五目ごはん ★ししゃものピリ辛焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 豚肉 厚揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	干しいたけ 生姜 にんにく ごぼう 大根 ねぎ	米 こんにやく 砂糖 ジャガ芋	米ぬか油 白ごま	810	18.1
27	木	牛乳	スパゲティラタトゥイユ ★白花豆のポタージュ	ベーコン とり肉 みそ 花豆 豆乳	★牛乳 ★クリーム	にんじん トマト缶 パセリ	にんにく セロリー たまねぎ なす ズッキーニ	スパゲティ 砂糖 ジャガ芋 小麦粉	オリーブ油 米ぬか油 ★バター	856	15.3
28	金	牛乳	四川豆腐丼 ★坦々春雨スープ 冷凍パイン	豚肉 豆腐 豚ひき肉 みそ	★牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ ★もやし冷凍パイン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	900	12.8
31	月	牛乳	菜飯 (小松菜) 豚肉のかば焼き じゃがいもの豆乳みそ汁	豚肉 豆乳 みそ	★牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	生姜 白菜	米 大麦 小麦粉 砂糖 片栗粉 ジャガ芋	ごま油 白ごま	786	14.9

※ 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6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	844	14.5	28.0	3.0	390	139	3.4	337	0.55	0.57	39	6.4
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



かぼちゃ

花は？

カロテンが豊富。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力をつけるほか、ビタミンEやCもたくさん含まれています。

なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノールの一種）が多く含まれています。

トマト

花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がいっぱい。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

とうもろこし

花は？

糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

きゅうり

花は？

しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいほがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

ピーマン

花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。