

献立名				主な材料名			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	
日	曜日	主食	おかず	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)
1	木	パン	あまからだんご ウィンナーとやさいのスープ		パン しらたまもち じゃがいも さとう でんぷん くらごま なたねあぶら	ぎゅうにゅう ウィナー	たまねぎ きゃべつ にんじん パセリ	604 21.4 284
2	金	あきあじごはん	ぶりのたつたあげ みそしる		せいはくまい くり べりゅうばく でんぷん なたねあぶら こめこ さとう	ぎゅうにゅう ぶり とりこく あかみそ しろみそ あぶらあげ	だいこん こまつな にんじん ごぼう ほんしめじ まいたけ ほししいたけ	668 27.3 292
5	月	むぎごはん	にくじゃが しっとりふりかけ からしあえ		むぎごはん じゃがいも しろごま さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ はなかつお ちりめんじゃこ	こまつな こんにゃく もやし にんじん たまねぎ	616 22.5 345
6	火	わかめラーメン	ポテトはるまき だいこんのちゅうかふう つけもの		ホットラーメン じゃがいも はるまきのかわ さとう なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく わかめ	だいこん メンマ コーン ちんげんさい たまねぎ ながねぎ だいこんば	609 25.9 285
7	水	こまつなピラフ	いかのあまからに きゃべつスープ		せいはくまい じゃがいも べりゅうばく パター さとう なたねあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう いか とりこく ベーコン	こまつな たまねぎ きゃべつ コーン にんじん にんにく	604 28.9 307
8	木	ココアパン	とりにくとやさいのこみ ヨーグルト		ツイストパン じゃがいも さとう なたねあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ココア	たまねぎ きゃべつ にんじん マッシュルーム	652 25.2 384
9	金	ごはん	マーボーどうふ じゃこのあめに ナムル		ごはん でんぷん さとう ごまあぶら なたねあぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ ちりめんじゃこ	もやし ながねぎ こまつな にんじん いら ほししいたけ ねしょうが にんにく	629 28.9 458
12	月	こぎつねごはん	さつまいもとだいの ごまがらめ すましじる		せいはくまい さつまいも べりゅうばく さとう なたねあぶら でんぷん くらごま くらごま	ぎゅうにゅう だいの あぶらあげ とりこく	にんじん ほうれんそう えのきだけ ながねぎ ほししいたけ	628 20.8 318
13	火	きのこうどん	チーズむしパン かぶのつけもの		ふくらいりじごなうどん ごむぎこ さとう パター	ぎゅうにゅう とりこく チーズ たまご あぶらあげ	かぶ ほんしめじ なめこ にんじん きゅうり ながねぎ ほししいたけ	635 23.7 366
14	水	ごはん	さんまのしょうがに だいこんのつけもの みそしる		ごはん さとう	ぎゅうにゅう さんま しろみそ あかみそ あぶらあげ	だいこん はくさい ながねぎ だいこんば ねしょうが	643 24.7 316
15	木	スラッピージョー	パンプキンポタージュ フレンチサラダ		コッパン こめこ なたねあぶら パター パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム カナディアンベーコン	かぼちゃ きゃべつ たまねぎ コーン きゅうり にんじん パセリ	640 26.2 379
16	金	ちゅうかどん	とうふいりコーンスープ		むぎごはん でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく うずらたまご いか	はくさい にんじん コーン ちんげんさい たけのこ ながねぎ はんこうねぎ ねしょうが ほししいたけ	635 27.4 335
19	月	あきやさいの かきあげどん	ぶたにくとしらたきの ぶりからいため みそしる		ごはん さつまいも ごむぎこ なたねあぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ しろみそ あぶらあげ こえび	しらたき れんこん たまねぎ にんじん ほししいたけ みずな まいたけ にんじん ねしょうが	658 22.9 457
20	火	かふう あんかけそば	しゅうまい みかん		ホットラーメン さとう しゅうまいのかわ でんぷん なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこく	みかん はくさい もやし にんじん たまねぎ いら ながねぎ ほししいたけ ねしょうが にんにく	632 28.9 286
21	水	ツナピラフ	やさいスープ ヨーグルト		せいはくまい じゃがいも べりゅうばく パター なたねあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト カナディアンベーコン ツナ ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく	605 24.2 360
22	木	フレッシュロール	クリームスパゲティ かいそうサラダ		スパゲティ ごむぎこ フレッシュロール さとう なたねあぶら パター オリーブ油	ぎゅうにゅう とりこく カナディアンベーコン なまクリーム わかめ エダマメパウダー	きゃべつ たまねぎ コーン ほうれんそう きゅうり パセリ マッシュルーム にんじん	670 24.1 352
23	金	ごはん	サバのカレーあげ ごもくビーフン みそしる		ごはん でんぷん ビーフン なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく しろみそ あかみそ	だいこん きゃべつ ながねぎ にんじん ほししいたけ 小松菜 ほんしめじ かんぴょう	697 28.5 305
26	月	まいたけごはん	くりとりにくのもの もすくじる		せいはくまい くり なたねあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりこく あぶらあげ しろみそ もすく	まいたけ たけのこ たまねぎ ごぼう えのきだけ ほんしめじ にんじん みつば ねしょうが	615 25.8 287
27	火	かしわうどん	ふかしいも つなとやさいのごますあえ		ふくらいりじごなうどん さつまいも しろごま さとう	ぎゅうにゅう とりこく ツナ あぶらあげ	ほうれんそう ながねぎ こまつな にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	610 23.9 361
28	水	ごはん	ぶたにくのかくに こまつなのこみあえ みそしる		ごはん じゃがいも さとう しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ しろみそ わかめ	こんにゃく こまつな もやし たまねぎ ごぼう えのきだけ ねしょうが ながねぎ にんじん にんにく	653 27.9 336
29	木	こどもパン	やさそば ヨーグルトボンチ		むしちゅうかめん さとう こどもパン なたねあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく プレーンヨーグルト あおりの	きゃべつ もやし みかんかん パイナップル おとうろかん たまねぎ にんじん	646 22.0 332
30	金	カツカレー	さっぱりきゃべつ		ごはん じゃがいも パンこ ごむぎこ バター なたねあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり ねしょうが にんにく	686 25.5 279
給食回数				《22回》		平均栄養量		638 25.3 337