



※給食では、そば・落花生・キウイフルーツ・くるみ は出していません。

ひ に ち	よ う び	1か月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量				あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目	
		平均値	618kcal	26.4g	21.0g	2.4g	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん			6ぐん
		基準値	650kcal	21~32g	14~21g	2.0g未満	たんぱく質 になる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
					たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう				
1	木	■ミルクパン	牛乳	■オムレツマトソース ■花野菜サラダ ■ポトフ	卵 とり肉	牛乳	トマト、パプリカ ブロッコリー にんじん	カリフラワー、だいこん セロリー、たまねぎ キャベツ	ミルクパン じゃがいも さとう	油 ドレッシング (イタリヤ)	613 24.9 20.2 2.3	小麦 乳 卵		
2	金	■ごはん	牛乳	■ぶた肉のしょうがいため ■塩こんぶあえ ■切り干し大根のみそ汁	ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ、エリンギ キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも かたくり粉	油 ごま油	597 25.6 19.0 1.8	乳		
5	月	■うどん	牛乳	■がんもどきの煮もの ■和風サラダ ■五目うどん汁	がんもどき 削り節 うり肉、なると	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	たけのこ、キャベツ だいこん、たまねぎ ごぼう、干しいたけ	うどん さとう かたくり粉	油、ごま油 ドレッシング (和風)	597 25.9 21.3 3.4	小麦 乳		
6	火	■ロール パン	牛乳	■イカとホタテのガーリック焼き ■マカロニサラダ ■ポークビーンズ	イカ ぶた肉 大豆	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん、パセリ	キャベツ、たまねぎ だいこん	ロールパン じゃがいも マカロニ ひよこ豆、小豆	油 オリーブ油 マヨネーズ	691 29.5 28.4 2.1	小麦 乳 卵		
7	水	■ごはん	牛乳	■カレーの立田揚げ ■中華あえ ■根菜マーボー豆腐	カレー ぶた肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、だいこん たまねぎ、レンコン ごぼう、干しいたけ	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油	622 26.9 20.0 2.3	乳		
8	木	■コッペパン ■ブルーベリー ジャム	牛乳	■厚揚げのピザ焼き ■チーズサラダ ■ジュリエンスープ	厚揚げ ウインナー とり肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	コーン、キャベツ たまねぎ、だいこん しめじ、セロリー	コッペパン ブルーベリージャム さとう	油 オリーブ油	606 25.6 24.7 2.5	小麦 乳		
9	金	■行事食;入梅 ■ごはん	牛乳	■イワシのしょうが煮 ■切り干し大根のいため煮 ■豚汁	イワシ、ちくわ ぶた肉 とうふ、みそ	牛乳	さやいんげん にんじん	きりぼしだいこん、コーン ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも	油	561 23.6 15.2 1.9	乳		
12	月	■行事食;田植え ■ごはん	牛乳	■サバの十石みそ焼き ■煮しめ ■すまし汁	サバ、みそ とり肉 高野豆腐 とうふ、なると	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	たけのこ、だいこん たまねぎ、干しいたけ	ごはん、さとう こんにゃくも	油	619 27.3 24.2 1.5	乳		
13	火	■ブラン コッペパン	牛乳	■とり肉の照り焼き ■シャキシャキサラダ ■カレーワンタンスープ	とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳 ジョア ひじき	にんじん こまつな パプリカ	キャベツ、きゅうり、ごぼう しいたけ、くわい、レンコン 山菜、たけのこ、たまねぎ	ブランコッペパン ワタシ、じゃがいも こんにゃくも かたくり粉、さとう	油 マヨネーズ カレーウ	672 29.3 23.1 2.6	小麦 乳 卵		
14	水	■ごはん	牛乳	■シラスとワカメの玉子焼き ■たくあんあえ ■すき焼き風煮	卵 ぶた肉 とうふ	牛乳 ワカメ シラス	ほうれん草 にんじん	もやし、きゅうり、ねぎ だいこん、干しいたけ	ごはん こんにゃくも さとう	油	616 27.8 20.9 2.7	乳 卵		
15	木	■丸パン	牛乳	■ハンバーグケチャップソース ■ポテトソテー ■レタススープ	とり肉、ぶた肉 大豆たんぱく ベーコン	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ、レタス セロリー	丸パン、さとう じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	593 28.3 21.4 2.1	小麦 乳		
16	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げの中華みそいため ■中華ごぼうサラダ ■わかめスープ	厚揚げ ぶた肉 みそ	牛乳 ワカメ	サヤインゲン ほうれん草 パプリカ にんじん	ごぼう、コーン たまねぎ、だいこん	ごはん さとう かたくり粉	油 ごま油	585 23.1 20.2 2.9	乳		
19	月	■ごはん	牛乳	■メンチカツ ■サヤインゲンのごまあえ ■具だくさんみそ汁	ぶた肉 大豆たんぱく とうふ、みそ	牛乳 ワカメ	サヤインゲン にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ、だいこん	ごはん パン粉、さとう じゃがいも	油 ごま	655 22.0 22.5 2.2	小麦 乳		
20	火	■ラーメン	牛乳	■うずら卵と厚揚げの中華煮 ■くらげサラダ ■塩ラーメンスープ	うずら卵 厚揚げ、クラゲ ぶた肉、なると	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	キャベツ、もやし たまねぎ、コーン たけのこ、ねぎ	中華麺 さとう	油 ごま油 ごま	617 27.4 22.5 4.4	小麦 乳 卵		
21	水	■ごはん	牛乳	■アジのみりん干し ■じゃがいものそぼろ煮 ■けんちん汁	アジ、とり肉 みそ、とうふ ちくわ	牛乳	サヤインゲン にんじん	ごぼう、だいこん しめじ、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも こんにゃくも かたくり粉	油 ごま油	567 25.7 15.0 1.9	乳		
22	木	■コッペパン	牛乳	■バジルチキン ■アーモンドサラダ ■グリーンピース入りシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー、パプリカ にんじん、バジル グリーンピース	だいこん、たまねぎ キャベツ	コッペパン じゃがいも 白インゲン豆 さとう	油 オリーブ油 アーモンド ホウトク	604 28.9 21.8 2.8	小麦 乳		
23	金	■わかめ ごはん	牛乳	■ほうれん草いり玉子焼き ■梅こんぶあえ ■カボチャのみそ汁	卵、ぶた肉 とうふ、みそ 油揚げ	牛乳 ワカメ コンブ	ほうれん草 こまつな カボチャ	キャベツ、きゅうり たまねぎ、ごぼう だいこん、うめ	ごはん	油 ごま	562 22.9 17.1 2.6	乳 卵		
26	月	■カレー ライス (ごはん)	牛乳	■(ビーンズカレー) ■お魚ナゲット ■フルーツ白玉	アジ、タラ とり肉、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、みかん パイナップル	ごはん、小麦粉 白玉団子 じゃがいも ひよこ豆、金時豆	油 カレーウ	609 26.6 19.9 2.5	小麦 乳		
27	火	■背割れ コッペパン	牛乳	■焼きそば ■ポテトグリル ■コロコロ野菜スープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	もやし、コーン たまねぎ、だいこん セロリー	コッペパン 中華麺 じゃがいも	油 オリーブ油	606 26.6 19.9 2.5	小麦 乳		
28	水	■ごはん	牛乳	■とり肉のごまみそ焼き ■五目豆 ■こしね汁	とり肉 大豆、みそ さつま揚げ ぶた肉、とうふ	牛乳 こんぶ	サヤインゲン にんじん	ごぼう、レンコン だいこん、しいたけ ねぎ	ごはん、さとう こんにゃくも かたくり粉	油 ごま	636 29.5 22.2 1.9	乳		
29	木	■黒パン	牛乳	■白身魚フライレモンソース ■コーンサラダ ■トマトスープ	ホキ とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん こまつな	コーン、だいこん たまねぎ、レタス レモン	黒パン じゃがいも パン粉、さとう	油 ドレッシング (コーンクリーム)	622 25.6 22.5 2.0	小麦 乳		
30	金	■ガパオ ライス (ごはん)	牛乳	■(ガパオライスの具) ■はるさめ入り中華スープ ■青リンゴゼリー	とり肉 大豆たんぱく イカ、タラ	牛乳	パプリカ、バジル にんじん こまつな	たまねぎ、コーン だいこん、ねぎ	ごはん、さとう じゃがいも はるさめ 青リンゴゼリー	油 ごま油	591 27.7 15.1 2.2	乳		