



※給食では、そば・種実類(アーモンド・ココナッツ・ごま・カカオマス・栗 以外)・キウイフルーツは出していないです。

ひ に ち	よ う び	1ヵ月平均 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 平均値 602kcal 25.1g 19.9g 2.3g 基準値 650kcal 21~32g 14~21g 2.0g未満		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	
				1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
				血や肉に 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	むぎしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しばう			
1	金	■ごはん	牛乳	■アジのごまみそ焼き ■いそあえ ■肉じゃが	アジ ぶた肉 みそ	牛乳 小魚 のり	ごまつな にんじん	キャベツ、もやし たまねぎ、干しいたけ	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	623 28.0 17.8 2.6	乳
4	月	■うどん	牛乳	■とうふしゅうまい ■ツナ入りポン酢あえ ■チャンポンうどん汁	とうふ、タラ ツナ、削り筋 ぶた肉、なると イカ	牛乳	ほうれん草 パプリカ にんじん	たまねぎ、だいこん キャベツ、ねぎ たけのこ、きくらげ	うどん しゅうまい皮	油 ごま油	544 24.5 16.6 3.6	小麦 乳
5	火	■ブラン コッペパン	ス ジ ョ ア	■ホキフライ ■マカロニソテー ■トマトスープ	ホキ ベーコン とり肉	ジョア	さやいんげん トマト にんじん	しめじ、エリンギ たまねぎ、キャベツ	ブランコッパン パン粉、マカロ ニ、じゃがいも	油	585 24.6 13.7 1.8	小麦 乳
6	水	■ごはん	牛乳	■五目あんかけ ■フルーツアンニン	ぶた肉 エビ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ、キャベツ 干しいたけ みかん、パイナップル	ごはん、さとう アンニン豆腐 かたくり粉	油	574 21.8 16.0 1.5	乳 エビ
7	木	■コッペパン	牛乳	■えだまめ入り玉子焼き ■レモンサラダ ■ブラウンシチュー	卵 ぶた肉	牛乳	パプリカ ブロッコリー にんじん	えだまめ、だいこん コーン、たまねぎ しめじ	コッペパン じゃがいも	油 ブラウンウ ドレッシング (レモン)	633 26.9 26.2 3.8	小麦 乳 卵
8	金	行事食; 重箱の肴旬 ■ごはん	牛乳	■とり肉のしょうがいため ■菊花あえ ■なす入りみそ汁	とり肉 油揚げ みそ	牛乳	ほうれん草 菊花 かぼちゃ にんじん	エリンギ、キャベツ だいこん、たまねぎ なす	ごはん かたくり粉 さとう	油	585 26.2 19.3 1.6	乳
11	月	■ごはん	牛乳	■揚げぎょうざ ■コロコロキムチ ■八宝菜	とり肉 ぶた肉 イカ、なると うずら卵	牛乳	にんじん	だいこん、きゅうり たまねぎ、たけのこ キャベツ、干しいたけ	ごはん、さとう ぎょうざ皮 かたくり粉	油 ごま油	624 24.8 21.4 2.3	小麦 乳 卵
12	火	■ミルクパン	牛乳	■厚揚げと野菜のグリル ■カレースープ ■梨	厚揚げ とり肉 ぶた肉	牛乳	ブロッコリー かぼちゃ にんじん ごまつな	たまねぎ、なし	ミルクパン じゃがいも	油 オリーブ油 カレールウ	599 24.6 22.8 1.9	小麦 乳
13	水	■ごはん	牛乳	■厚焼き玉子 ■塩こんぶあえ ■まいたけ入りすき焼き風煮	卵 ぶた肉 とうふ	牛乳 こんぶ	ごまつな にんじん	キャベツ、きゅうり だいこん、ねぎ まいたけ	ごはん こんにゃくも さとう	油 ごま油	611 26.4 20.4 2.5	乳 卵
14	木	■背割れ コッペパン	牛乳	■チリコンカン ■花野菜サラダ ■コンソメスープ	大豆 ぶた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ、トマト にんじん	たまねぎ、だいこん カリフラワー、セロリー キャベツ	コッペパン ひよこ豆 金時豆 じゃがいも	油 ドレッシング (イタリアン)	597 29.6 23.4 1.8	小麦 乳
15	金	■わかめ ごはん	牛乳	■お魚ナゲット ■ごまあえ ■けんちん汁	アジ タラ 厚揚げ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし ごぼう、だいこん ねぎ	ごはん、小麦粉 じゃがいも こんにゃくも さとう	ごま油 ごま	580 20.9 18.8 2.5	小麦 乳
18	月	敬老の日										
19	火	■ラーメン	牛乳	■うずら卵と 厚揚げの中華煮 ■ナムル ■みそラーメンスープ	うずら卵 厚揚げ、みそ ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	だいこん、もやし キャベツ、たまねぎ コーン、たけのこ、ねぎ	ラーメン さとう	油 ごま油 ごま	598 24.6 21.0 3.5	小麦 乳 卵
20	水	行事食; 秋の彼岸 ■とりごぼう ごはん	牛乳	■煮しめ ■すまし汁 ■きなおはぎ	とり肉 さつまいも 高野豆腐 とうふ、きなこと	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう、えだまめ れんこん、たまねぎ 干しいたけ	ごはん、さとう もち米、小豆 さといも こんにゃくも	油	601 21.8 15.0 1.6	乳
21	木	■黒パン	ラ ジ ョ ア	■バジルチキンレモンソース ■コーンサラダ ■ポークビーンズ	とり肉 ぶた肉 大豆	ジョア	ブロッコリー パプリカ バジル、トマト にんじん	キャベツ、コーン たまねぎ、レモン	黒パン、さとう じゃがいも ひよこ豆 金時豆	油 ドレッシング (ごま)	650 32.0 21.1 2.0	小麦 乳 卵
22	金	■ごはん	牛乳	■シヤモのから揚げ ■ひじき煮 ■なめこ汁	油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 シヤモ ひじき	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう、だいこん なめこ、ねぎ	ごはん、さとう さといも こんにゃくも かたくり粉	油 ごま油	550 20.6 16.5 1.7	乳
25	月	■ごはん	牛乳	■こんにゃく海そうサラダ ■チキンカレー ■ヨーグルト	とり肉	牛乳 ヨーグルト 海そう	ブロッコリー パプリカ にんじん	キャベツ、たまねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃくも	油 カレールウ ドレッシング (ゆずしょうゆ)	655 23.4 21.0 2.7	小麦 乳
26	火	■丸パン	牛乳	■デミグラスソースハンバーグ ■ポテトサラダ ■ミネストローネ	とり肉 ぶた肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな、トマト	きゅうり、コーン セロリー、たまねぎ だいこん	丸パン じゃがいも マカロニ	油 ブラウンウ マヨネーズ	608 26.9 23.2 2.1	小麦 乳 卵
27	水	■ごはん	牛乳	■カレイの甘酢あんかけ ■しらたきチャブチエ ■五目スープ	アブラカレイ とり肉 なると、厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン ごまつな	たけのこ、だいこん 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	593 25.9 18.7 2.7	乳
28	木	■コッペパン ■チョコクリーム	牛乳	■とり肉と野菜のグリル ■ABCスープ ■ミニトマト	とり肉 ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん ごまつな ミニトマト	セロリー、たまねぎ キャベツ	コッペパン チョコクリーム じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油	591 25.0 22.5 1.8	小麦 乳
29	金	行事食; 十五夜 ■ごはん	牛乳	■サバの塩焼き ■さといもと根菜の煮もの ■いも団子汁	サバ、ぶた肉 さつまいも とうふ、みそ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん、たまねぎ	ごはん、さといも じゃがいも こんにゃくも かたくり粉、さとう	油	645 24.2 22.9 2.0	乳