



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していません。

ひ に ち	よう び	1か月平均				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
		エネルギー	たん白質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		
		平均値	627kcal	28.4g	20.9g	2.7g	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		
基準値	650kcal	26.8g	18.1g	2.0g未満	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	しぼう			
7	金	■菜飯 (減量)	牛乳	■さわらの黄金焼き ■里いものそぼろ煮 ■お雑煮	さわら とり肉,なると	牛乳	にんじん こまつな	えだまめ,だいこん ねぎ,しいたけ	ごはん,さといも でん粉 さとう,もち	油	593 27.9 15.5 2.9	乳	
11	火	■黒パン	牛乳	■マーマレードチキン ■フレンチサラダ ■グリーンシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ,コーン たまねぎ,グリーンピース	黒パン マーマレード じゃがいも	ドレッシング (フレンチ) ベジタルソース バター,油	661 34.4 19 2.5	乳 小麦	
12	水	■ごはん	牛乳	■豚肉と厚揚げの甘辛炒め ■大根ナムル ■ぎょうざスープ	ぶた肉,生揚げ とり肉,ぎょうざ なると	牛乳 わかめ	パプリカ ほうれんそう にんじん	たまねぎ,れんこん だいこん,ねぎ,もやし	ごはん,さとう	油 ドレッシング (ナムル)	665 27.6 24.4 2.6	乳	
13	木	■まるパン	牛乳	■マヨたまカツ ■ジャーマンポテト ■ミネストローネ	卵,ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん こまつな トマト水煮	エリンギ,コーン たまねぎ,セロリー しめじ	まるパン じゃがいも	油	604 24.5 24.4 2.9	卵 乳	
14	金	■ごはん (減量)	牛乳	■さばカレー味噌焼き ■白あえ ■おきりこみ	さば,とり肉 油揚げ,豆腐	牛乳 ひじき	ほうれんそう にんじん	だいこん,はくさい ごぼう,しいたけ	ごはん,うどん こんにゃく	油 ごま	603 27.6 25.1 2	乳 小麦	
17	月	■ごはん	牛乳	■肉団子酢豚 ■くらげサラダ ■スンドゥブチゲ	ミートボール ぶた肉,くらげ 豆腐,みそ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな,にら	たけのこ,たまねぎ,ねぎ しいたけ,キャベツ もやし,だいこん,しめじ	ごはん でん粉,さとう	油 ごま	612 27.8 19.8 2.4	乳	
18	火	■ロールパン	牛乳	■ハムとポテトのり塩焼き ■小松菜ガーリックソテー ■あさり豆乳スープ	ハム,とり肉 あさり,豆乳 ひよこまめ	牛乳 あおのり	こまつな パプリカ にんじん	コーン,しめじ だいこん,たまねぎ	ロールパン じゃがいも マカロニ	バター 油	634 26.4 20.3 2.8	乳 小麦	
19	水	■ごはん ■味付けおかか	牛乳	■煮卵 ■いそあえ ■おでん	卵,さつま揚げ 竹輪,かつお節 揚げボール	牛乳 焼きのり こんぶ	こまつな にんじん	はくさい,もやし だいこん	ごはん こんにゃく		589 30.6 16 3.1	卵 乳	
20	木	■はちみつ パン	牛乳	■メバルのバジル焼き ■花野菜サラダ ■白菜のスープ	めばる,ぶた肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん	だいこん,カリフラワー コーン,はくさい たまねぎ	はちみつパン 酒かす	ドレッシング (コンクリーミー) 油	619 29.9 22.3 2.9	乳 小麦	
21	金	■豚キムチ丼 (ごはん)	ジュ ア	■(豚キムチ丼の具) ■はるまき ■サンラータン	ぶた肉,春巻 豆腐,卵	ジュア	こまつな にんじん	たけのこ,ねぎ,はくさい しいたけ,きくらげ たまねぎ,だいこん	ごはん,さとう でん粉	油	566 23.5 14.8 2	卵 乳 小麦	
24	月	■ごはん ■味付けのり	牛乳	■さけの塩焼き ■れんこんサラダ ■けんちん汁	さけ,ツナ ぶた肉,豆腐	牛乳 焼きのり	ほうれんそう にんじん	キャベツ,れんこん コーン,だいこん ねぎ,ごぼう	ごはん こんにゃく	ドレッシング (和風) マヨネーズ 油	605 29.1 21.7 2.9	乳	
25	火	■キャロット パン	牛乳	■チキンガーリックソテー ■ミートソースポテト ■コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳	パプリカ にんじん こまつな	しめじ,コーン,だいこん たまねぎ,キャベツ セロリー	キャロットパン じゃがいも	油	662 34.8 20.9 3	乳 小麦	
26	水	■ごはん	牛乳	■枝豆入り玉子焼き ■海藻サラダ ■ミートボールカレー	卵 みそ ミートボール	牛乳 海藻	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	ドレッシング (青じそ) カレールー 油	692 25.6 23 3.6	卵 乳 小麦	
27	木	■コッペパン	牛乳	■ほっけフライ ■トマトソース ■シーザーサラダ ■ABCスープ	ホッケ ハム,とり肉	牛乳	トマト水煮 ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ,コーン キャベツ	コッペパン マカロニ	ドレッシング (シーザー) 油	617 28.2 21.4 3.5	乳 小麦	
28	金	■ごはん	牛乳	■和風おろしハンバーグ ■ひじき煮 ■かす汁	ハンバーグ さつま揚げ,さけ 油揚げ,みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	だいこん,エリンギ たまねぎ	ごはん,さとう こんにゃく 酒かす じゃがいも	油	599 28.5 16.5 2.1	乳	
31	月	■ごはん	牛乳	■チキン南蛮 ■Pタルタルソース ■上州きんぴら ■切り干し大根のみそ汁	とり肉,ぶた肉 豆腐,みそ	牛乳	パプリカ にんじん	たまねぎ,ごぼう だいこん,ねぎ,しめじ	ごはん,さとう こんにゃく じゃがいも	油 タルタルソース	713 27.4 29.9 2.5	乳	