

※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ヵ月平均				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	たんぱく質	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	795kcal	35.0g	24.7g	3.2g	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	830kcal	34.2g	23.1g	2.5g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,なんと	牛乳	にんじん こまつな	えだめ,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	780 33.7 17.5 3.3	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) ベシタルソース バター,油	809 43.2 21.7 3	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 なんと	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)	875 35.9 30.2 2.9	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	798 31.8 30.6 3.8	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	783 34.8 29.4 2.3	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	756 32.8 22.2 2.7	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	791 32.7 24.8 3.5	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		735 36.7 17.3 3.8	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 (コーンクリーム) 油	772 36.4 27 3.2	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	773 30 20.1 2.7	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	770 35.5 26.1 3.2	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	816 41.6 25 3.3	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	849 30.5 25.7 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	764 35.6 24.8 3.9	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	766 35.8 19.4 2.5	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	876 32.5 33.4 2.7	乳		