

日曜	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料とその はたら働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
1	木	カレーごはん	こめ おおむぎ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		まめのキーマカレー	ぶたにくひよこまめヨーグルト	あぶらバター こむぎこ	しょうがにんにくたまねぎにんじんセロリートマトリんご	702kcal 13.7%
		ひじきのマリネ	ひじきハム	さとうあぶら	にんじんきゅうり	29.6%
		ごもぐスープ	とりにくとうふたまご		たまねぎにんじんたけのこはくさいチンゲンサイ	3.4g
2	金	ごはん	こめ			
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのごまみそやき	さば	さとうごま		652kcal 14.2%
		ほうれんそうナムル	のり	ごまさとうあぶら	ほうれんそうはくさいにんじん	28.2%
		にゅうめんじる	かまぼことうふ	そうめん	にんじんしめじこまつなねぎ	2.3g
7	水	まっちゃまめ	いりだいす	さとう	まっちゃ	
		そぼろごはん	とりにくたまご	こめ さとうあぶら	しょうがグリンピース	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きりぼしだいこんのみそしる	とうふ	さつまいも	きりぼしだいこんにんじんねぎ	642kcal 14.8%
		やさいのごまマヨあえ	ハム	マヨネーズごま	キャベツほうれんそうにんじん	29.2%
8	木	かわちばんかん			かわちばんかん	2.9g
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さわらのさいきょうやき	さわら	さとう		616kcal 17.4%
		はくさいとこまつなおかかあえ	かつおぶし		こまつなはくさい	22.1%
9	金	どさんこじる	ぶたにくとうふ	あぶらじゃがいも	コーンねぎごぼうはくさいにんじん	2.4g
		げんきヨーグルト	ヨーグルト			
		ぶたキムチやきそば	ぶたにく	ちゅうかめんあぶらさとうごま	たまねぎにんじんにらはくさいキムチ もやし	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こまつなナムル	のり	ごまさとうあぶら	こまつなもやし	
12	月	キャラメルナッツケーキ	ぎゅうにゅうたまご	こむぎこバターあぶらミルメークさとう アーモンド		
		キャンディチーズ	チーズ			
		ルーローハン	ぶたにくなまあげうずらたまご	こめ さとうかたりこ	しょうがたまねぎチンゲンサイ	653kcal 14%
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			36.2%
13	火	はるさめスープ	とうふ	はるさめあぶらごま	キャベツにんじんもやしねぎきくらげ	2.9g
		スパイシーポテト		じゃがいもあぶら	しょうが	
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タラのチーズやき	たらチーズ	マヨネーズ	たまねぎパセリ	
14	水	うらがみそぼろ		あぶらさとうごま	ごぼうにんじんさやいんげん	
		どうにゅうじたてのやさいじる	ぶたにくとうにゅうとうふ	あぶらさつまいも	ねぎはくさいだいこんごぼうにんじん	
		セルフツナサンド	まぐろ	パンマヨネーズ	たまねぎキャベツ	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
15	木	かぶのこめこチャウダー	とりにくあさりしろいんげんまめ ぎゅうにゅうだしふんにゅう	あぶらこめこバタークリーム	たまねぎにんじんかぶ	
		キャベツとカシューナッツのサラダ		カシューナッツあぶらさとう	キャベツにんじん	
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チーズとキムチのはるまき	ぶたにくだいすチーズ	はるまきのかわあぶらさとうこむぎこ	にんじんはくさいはくさいキムチにら	
16	金	ちゅうかサラダ	まぐろ	さとうあぶらごま	キャベツコーン	
		ワカメスープ	なるとわかめとうふ	あぶらごま	ねぎ	
		ひとくちゼリー		ゼリー		
		ごはん		こめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16	金	じゃがいものなんばんに	ぶたにく	あぶらさとうじゃがいも	ごぼうにんじんたまねぎグリンピース	
		ツナとほうれんそうのごまあえ	まぐろ	ごまさとう	ほうれんそうもやしにんじん	
		チョコナッツ		カシューナッツアーモンドさとう		
					1.9g	

日曜	こんだてめい 献立名	おもざいりょう 主な材料とその はたら働き			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	備考	
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)			
19	はつがげんまいごはん		こめ	はつがげんまい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	まあぼうどうふ	とうふぶたにく	あぶらラードさとうかたりこ	にんにくしょうがたまねぎ(にんじんたけのこ)しあげグリンピースねぎ	652kcal 15.6%		
	きゅうりのちゅうかえ		あぶらさとう	もやしきゅうりコーン	28.8%		
	アーモンドカル	いわし	アーモンドカシューなツさとうごま		2.4g		
20	きなこトースト	きなことうにゅう	パンマーガリンさとう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ		ソーセージマヨネーズごま	きゅうりキャベツ(にんじん)	604kcal 14.6%		
	ようふうかきたまスープ	とりにくベーコンたまご	あぶら	にんじんたまねぎバセリ	41.3% 2.7g		
21	わかめごはん	わかめ	こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとごぼうのつくね	ぶたにくだいすたまごぎゅうにゅう	パンこさとうかたりこ	ごぼうたまねぎ(にんじんねぎ)しょうが	635kcal 15.6%		
	こまつなともやしおひたし	あおのり	さとう	こまつなもやし(にんじん)	24.9%		
	あつあげげとじゃがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	ねぎえのきだけたまねぎ	3.6g		
22	ジャージャーメン	ぶたにくだいす	ちゅうあくめんあぶらさとう	きゅうりたまねぎ(にんじん)しょうがにんにく			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	てづくりパン		パンバター マーガリンさとうアーモンド		667kcal 17%		
	えだまめサラダ		あぶらさとう	えだまめキャベツ(にんじん)コーン	34% 3.8g		
23	七小チキンカツカレー(うんどうかい おうえんメニュー)	ぶたにく	こめあぶらじゃがいもこむぎこバター	にんにくしょうがたまねぎ(にんじんトマトグリンピース			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	もやしとコーンのおひたし	わかめ	ごまあぶら	もやしコーン	645kcal 12.8%		
	フルーツポンチ			ももバインみかんナタデココ	24.8%		
					1.9g		
27	はつがげんまいごはん		こめはつがげんまい				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぼらのマヨコーンやき	ぼら	マヨネーズ	コーン(にんじん)たまねぎバセリ	635kcal 13.5%		
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく	じゃがいもあぶらさとうごま	ごぼう(にんじん)	28.6%		
	はくさいとあさりのスープ	ベーコンあさり		にんにくはくさいたまねぎ(にんじん)バセリ	2.7g		
	あまなつ			なつかん			
28	ごはん		こめ				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ししゃものあまからあげ	ししゃも	かたりここむぎこあぶらさとう		667kcal 15.4%		
	なまあげげのそぼろに	とりにくだいすなまあげ	じゃがいもあぶらさとうかたりこ	にんじんたまねぎグリンピース	29.1%		
	かいそうサラダ	わかめ	ごまあぶらさとう	キャベツきゅうりコーン	2.2g		
29	ボロネーゼスパゲティ	ぶたにくだいすこなチーズ	スパゲティオリーブ油あぶら	にんじんたまねぎしめじトマト さやいんげんえだまめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コールスローサラダ		あぶらさとう	キャベツ(にんじん)ほうれんそう	651kcal 13.5%		
	てづくりりんごのパンケーキ	たまご	さとうこむぎこバター	りんご(にんじんペースト	27.8%		
	きよみ			きよみ	2g		
30	ブルゴギどん	ぶたにく	こめさとうあぶらごま	にんにくにんじんたまねぎ もやしにら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キムチとトックのスープ	ぶたにく	あぶらトックさとう	たまねぎ(にんじん)はくさいきくらげ はくさいキムチ	637kcal 14.8%		
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	さとう	みかんバインもも	19.5% 2.2g		
きゅうしょくかいすう 給食回数		かい 19回	※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。				

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
5月平均栄養量	647	14.6	29.5	2.6	363	106	3.0	249	0.64	0.57	26	5.9
基準栄養量	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上