



給食回数 24回 (米飯回数 18回 米粉パン1回 小麦パン3回)

日付	主食	飲み物	こんだてめい	食器 配置図	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	お も な ざ い り ょ う						行事等	
						血や肉になる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群		
28 (月)	ごはん	牛乳	チキンカレー かいそうサラダ 和風ドレッシング フロースズヨーグルト	E	650 21.4 17.4 2.2	とり肉	牛乳 粉チーズ 海藻 ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく キャベツ	コーン	米 じゃがいも	サラダ油	
29 (火)	わかめ ごはん	牛乳	にらまんじゅう ゴーヤチャンプルー みそ汁	A	625 24.2 16.0 2.7	ぶた肉 たまご ベーコン ツナ	牛乳	こまつな にがり	たまねぎ ちやし	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま		
30 (水)	パンズパン	牛乳	セルフフィッシュバーガー ゆで野菜 コールスロードレッシング ミネストローネスープ	C	605 23.5 19.4 2.5	たら ベーコン	牛乳	トマト にんじん	キャベツ コーン たまねぎ にんにく	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも スパゲッティ	サラダ油		
31 (木)	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き どうがんのこま酢あえ みそ汁	A	584 26.4 13.3 1.8	ぶた肉 わかめ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ どうがんに きゅうり	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま		
1 (金)	コーン ピラフ	牛乳	ゆで野菜 手作りドレッシング ぎょうざのトマトに	B	658 21.3 19.4 2.3	ぶた肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん トマト パセリ	コーン にんにく たまねぎ	米 さとう	サラダ油 マーガリン		
4 (月)	パン	牛乳	りんごジャム 白身魚のマヨネーズ焼き ミニサラダ サマーシチュー	C	651 30.1 22.0 2.6	ハサ とり肉	牛乳 粉チーズ	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム きゅうり たまねぎ	パン パン粉 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ		
5 (火)	ごはん	牛乳	とり肉のバーベキューソースかけ ピーマンのじゃこ炒め みそ汁	A	632 25.2 19.8 2.1	とり肉	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン 黄ピーマン にら	たまねぎ ねぎ かんぴょう りんご	米 さとう	サラダ油 ごま		
6 (水)	ごはん	牛乳	あじフライ からしあえ みそ汁 メロンクリームソーダ風ゼリー	A	632 26.5 18.2 2.2	あじ とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	米 小麦粉 パン粉	サラダ油	地域協議会 (給食試食)	
7 (木)	ごはん	牛乳	ぶたキムチ炒め トックスープ レモンムース	B	586 24.8 16.6 3	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん にら チンゲン菜	キャベツ しいたけ ねぎ	米 トッポギ	サラダ油		
8 (金)	ごはん	牛乳	セルフトマトとん丼 野菜スープ 県産いちごヨーグルト	B	663 25.8 19.6 2.2	ぶた肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ	米	サラダ油		
11 (月)	パン	牛乳	いちごジャム とり肉のカチャトーラ キャベツのスープ れいとうみかん	C	691 27.7 25.4 2.5	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ エリンギ しめじ みかん	パン 小麦粉 かたくり粉 さとう	サラダ油 オリーブ油		
12 (火)	ごはん	牛乳	モロの和風マリネ おひたし 切り干し大根のにつけ	A	615 25.4 15.3 2.5	もも さつまあげ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ 切り干し大根	米 かたくり粉	サラダ油 ごま		
13 (水)	ごはん	牛乳	ぎょうざロール にらとはるさめの炒め物 小松菜ととうふのスープ	A	641 23.6 19.8 1.7	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にら こまつな	えのき たまねぎ	米 はるさめ	サラダ油		
14 (木)	ごはん	牛乳	チーズタッカルビ チョレギ風サラダ わかめスープ	A	620 27.8 15.5 1.9	とり肉	牛乳 チーズ わかめ のり	にんじん パセリ ほうれん草	キャベツ ねぎ にんにく しょうが	米 さつまいも はるさめ	サラダ油 ごま油		
15 (金)	ごはん	牛乳	さばのみそに きゅうりのキムチあえ 肉じゃが	A	723 24.6 23.4 1.8	さば ぶた肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも しらたき	サラダ油		
19 (火)	メキシカン ライス	牛乳	トマトとたまごのスープ チョコプリン	E	613 24.3 17.8 2.2	とり肉 いか たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース	米	サラダ油		
20 (水)	ごはん	牛乳	とり肉のこみ焼き もやしとにらのおひたし かんこく風みそ汁	A	630 23.5 20.7 2.0	とり肉 とうふ みそ	牛乳 くわかめ	にんじん にら	にんにく しょうが ちやし ねぎ	米	ごま油		
21 (木)	ナン	牛乳	キーマカレー ゆで野菜 手作りドレッシング はちみつレモンゼリー	C	653 26 21.9 3.0	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 トマト	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	ナン	サラダ油	8日課	
22 (金)	ごはん	牛乳	セルフかきあげどん 塩こんぶあえ みそ汁	A	659 20.5 22.3 2.5	えび いか みそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ なす きゅうり	米	サラダ油 ごま油	8日課	
25 (月)	米粉パン	牛乳	チリコンカン ゆで野菜 青じそドレッシング さくらんぼゼリー	C	575 26.9 21.3 2.2	ぶた肉 大豆	牛乳	トマト にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース	米粉パン	サラダ油	8日課	
26 (火)	スパゲッティ	牛乳	ミードソース こんにやくサラダ 手作りドレッシング アセロラゼリー	E	674 27.9 21.7 2.2	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	スパゲッティ 小麦粉 こんにやく	サラダ油 ごま油	8日課	
27 (水)	ごはん	牛乳	赤魚のかすづけ 野菜のにんにくしょうゆあえ ポテト入りきんぴら	A	627 25.2 16.5 1.4	赤魚	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ にんにく しょうが ごぼろ	米 じゃがいも さとう	サラダ油 ごま		
28 (木)	ごはん	牛乳	すどり わかめスープ ぶりかけ	B	642 26.9 19.1 2.3	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ だけのこ えのき ねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油 ごま		
29 (金)	さつまいも ごはん	牛乳	さんまのかぼすレモンに こまあえ みそけんちん汁 お月見ゼリー	A	680 24.1 21.3 2.1	さんま みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ 大根 ごぼろ	米 こんにやく さといも	サラダ油	十五夜 献立	

※献立は都合により変更になる場合があります。



マナーをまもって  
たべよう

基準値 650	当月平均 639	↑	↑	↑	↑	↑	↑
26.0	25.2	肉・魚・ たまご・ 豆の グループ	牛乳・ 乳製品・ 小魚・海藻の グループ	緑黄色野菜 の グループ	その他の野菜 の グループ	米・パン・ めん・いも・ さとうの グループ	油脂の グループ
18.1	19.3						
2.0	2.2						