



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量
8	火	ポーク カレー	牛乳	フルーツヨーグルト				ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん ブルーベリー もも パイン バナナ いちご ブラックベリー	米 じゃがいも 米粉 さとう	油	922 Kcal 26.7 g 21.2 g 2.8 g
9	水	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎ塩だれ 大豆のサラダ コンソメジュリアン				とり肉 大豆 ハム	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	しょうが ねぎ レモン果汁 きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	米	マヨネーズ ごま油	886 Kcal 37.0 g 22.6 g 3.4 g
10	木	えび チャーハン	牛乳	のり塩ポテト 中華スープ				えび たまご 大豆 豆腐	牛乳 青のり	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	米 片栗粉 じゃがいも	油	755 Kcal 32.4 g 21.1 g 2.1 g
11	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ キャベツの甘酢和え さつま汁 いちご				とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ だいこん ごぼう いちご	米 さつまいも 片栗粉 米粉 こんにやく さとう	油 ごま	749 Kcal 29.7 g 17.2 g 2.1 g
14	月	白ごはん	牛乳	チキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ				とり肉 たまご ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン しめじ	米 じゃがいも パン粉 マカロニ 小麦粉 さとう	油 マヨネーズ	751 Kcal 29.6 g 22.5 g 2.2 g
15	火	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 中華スープ 黒ごまプリン				ぶた肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ	米 水あめ さとう 小麦粉 はるさめ	油 ごま油 黒ゴマ	750 Kcal 23.7 g 20.8 g 2.3 g
16	水	白ごはん	牛乳	三味焼き 牛肉とじゃがいもの金平 鶏団子スープ				さつまあげ ぎゅう肉 とり肉	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	ねぎ しょうが にんにく はくさい えのき	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油 ごま	722 Kcal 28.2 g 16.5 g 2.3 g
17	木	白ごはん	牛乳	ホキのチリソース 切干大根煮 じゃがいものみそ汁 バナナ				ホキ さつまあげ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ にんにく しょうが 切干大根 干しいたけ バナナ	米 片栗粉 さとう じゃがいも	油 ごま	751 Kcal 25.9 g 19.6 g 1.7 g
18	金	チキン ライス	牛乳	スパゲティサラダ コンソメスープ かぼちゃプリン				とり肉 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	たまねぎ えだまめ マッシュルーム きゅうり キャベツ	米 麦 スパゲティ さとう 水あめ	バター マヨネーズ	769 Kcal 28.7 g 15.7 g 2.8 g
21	月	白ごはん	牛乳	春巻揚げ パンサンサー 麻婆豆腐				ぶた肉 ハム 大豆 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり にんにく 干しいたけ たけのこ	米 片栗粉 春雨 小麦粉 さとう	油 ごま油	714 Kcal 23.4 g 18.2 g 3.1 g
22	火	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ コンソメスープ				ぶた肉 とり肉 ツナ	牛乳	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ トマト	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レタス	米 さとう 米粉	油	875 Kcal 35.2 g 19.7 g 3.0 g
23	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き サラダ クラムチャウダー				とり肉 ハム あさり ベーコン	牛乳	にんじん バジル パセリ	にんにく きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ	米 米粉 パン粉 さとう じゃがいも	オリーブ油	669 Kcal 26.1 g 21.4 g 3.9 g
24	木	白ごはん	牛乳	西京焼き ウインナーといんげん炒め 野菜スープ				ホキ ウインナー	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ はくさい だいこん	米 さとう	油	765 Kcal 30.4 g 20.1 g 2.1 g
25	金	白ごはん	牛乳	さばの生姜煮 春野菜のソテー みそけんちん汁				さば 豆腐	牛乳	にんじん アスパラガス	しょうが はくさい キャベツ ごぼう たまねぎ コーン 干しいたけ	米 こんにやく 水あめ さとう じゃがいも	油 バター ごま油	828 Kcal 33.1 g 23.8 g 3.3 g
28	月	クロワッサン	牛乳	春キャベツのパスタ レタススープ バナナ				とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく レタス えのき コーン バナナ	クロワッサン スパゲティ	オリーブ油	827 Kcal 33.2 g 21.7 g 2.6 g
30	水	たけのこ ごはん	牛乳	サーモンチーズフライ ごまあえ みそ汁				油揚げ さけ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん こまつな	たけのこ キャベツ だいこん	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま	775 Kcal 31.3 g 24.3 g 2.5 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

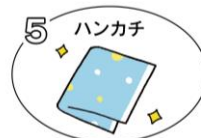
※主な食料品名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。

給食当番の
身度・準備 ⑥つのポイント

食べ物を扱うという自覚を持って衛生面に気をつけましょう。



今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
782	29.7	20.4	2.6	
栄養基準量	838	27~42	18~28	2.5未満

つめが伸びている人は
短く切っておきましょう。清潔な白衣をきちんと
身につけましょう。髪の毛が出ないように
帽子をかぶりましょう。マスクは口と鼻が隠れ
るようにつけましょう。給食用の清潔なハンカ
チを用意しましょう。石けんを使って十分な
手洗いをしましょう。