

日	曜	献立	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	栄養量
1	金	【ひなまつり献立】 牛乳 中島菜の彩りごはん お花の豆腐ハンバーグ キャベツとあさりのサラダ めった汁 ひなあられ	牛乳・厚焼き卵 あさり佃煮GK・豚もも肉 みそ 	精白米・米粒麦 いりごま白・上白糖 さつまいも ひなあられ つどい	だし昆布・中島菜餛の素 キャベツ・もやし・ホールコーン 大根・ごぼう・にんじん・ねぎ	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 19.4 食塩相当量(g) 2.5
4	月	牛乳 ご飯 豚肉と大豆の甘味噌がらめ 青菜と切干大根のおひたし じゃがいもの味噌汁 ヨーグルト	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ ヨーグルト	精白米・米粒麦 かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白 じゃがいも	しょうが・にんにく・ブロッコリー 小松菜・もやし・にんじん 切干大根・カットわかめ・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 22.6 食塩相当量(g) 2.5
5	火	牛乳 豆パン タンドリーチキン ミネストローネ	牛乳・鶏もも肉 プレーンヨーグルト ベーコン	豆パン・サラダ油・マカロニ オリーブ油・上白糖	にんにく・キャベツ ホールコーン・赤ピーマン 玉ねぎ・しめじ・ブロッコリー にんじん・セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 2.8
6	水	牛乳 ご飯 たいの西京焼き ブロッコリーの おかかマヨ和え うの花炒り煮 青菜とあげのみそ汁	牛乳・まだい・白みそ・みそ 糸かつお・おから さつまあげ・うすあげ	精白米・米粒麦 カロリーー・ハーフマヨネーズ サラダ油・上白糖	ブロッコリー・カリフラワー にんじん・白菜・小松菜・もやし ねぎ	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 35.4 脂質(g) 23.7 食塩相当量(g) 2.7
7	木	【卒業祝い献立】 牛乳 赤飯 ひとくちカツ ブロッコリーの フレンチサラダ ごろごろ野菜スープ お祝いデザート	牛乳・豚肩ロース 凍結全卵・ホイップ 	赤飯・いりごま黒・薄力粉 パン粉・揚げ油 ロールケーキ コーンチョコスナック	キャベツ・ブロッコリー ホールコーン・大根・玉ねぎ にんじん・しめじ・いちご	エネルギー(kcal) 837 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 31 食塩相当量(g) 1.7
8	金	卒業式				
幼5終	11月	牛乳 ご飯 麻婆豆腐 切干大根の中華和え 中華スープ	牛乳・絹ごし豆腐 豚ひき肉・みそ・ベーコン 糸かまぼこ	精白米・米粒麦・サラダ油 ごま油・かたくり粉・上白糖	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・しょうが にんにく・切干大根・きゅうり キャベツ・寒天こんにやく 小松菜	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 30.7 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 3.1
12	火	牛乳 バターロール ブラウンシチュー オムレツ フレンチサラダ	牛乳・鶏むね肉・オムレツ	バターロール・サラダ油 じゃがいも ビーフシチューミックス 薄力粉	玉ねぎ・にんじん・セロリ ブロッコリー・ホールコーン キャベツ・いんげん・赤ピーマン	エネルギー(kcal) 742 たんぱく質(g) 36.4 脂質(g) 24.1 食塩相当量(g) 3.3
13	水	牛乳 ご飯 魚のカレー風味ムニエル うどのマヨネーズサラダ 大根のかす汁 みかんクレープ	牛乳・魚 まぐろサラダ油漬 うすあげ・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉 サラダ油・バター・ペンネ オリーブ油 カロリーー・ハーフマヨネーズ みかんクレープ	ブロッコリー・にんにく・うど キャベツ・にんじん・きゅうり 大根・大根葉・ごぼう	エネルギー(kcal) 801 たんぱく質(g) 34.8 脂質(g) 26.6 食塩相当量(g) 1.9
14	木	牛乳 スパゲッティ・ナポリタン キャベツ入りメンチカツ キャベツのごま風味サラダ	牛乳・ウインナー 粉チーズ・ほぐしささみ	スパゲティ・オリーブ油 サラダ油・揚げ油 すりごま白	玉ねぎ・ピーマン・エリンギ にんにく・キャベツ・きゅうり にんじん	エネルギー(kcal) 806 たんぱく質(g) 29.6 脂質(g) 31.7 食塩相当量(g) 2.5
15	金	牛乳 やきとり丼 パンサンスー 大根の中華スープ ココアワッフル	牛乳・鶏もも肉 ロースハム・豚もも肉	精白米・米粒麦 かたくり粉・サラダ油 上白糖・はるさめ・ごま油 ココアワッフル	ねぎ・きざみのり・キャベツ きゅうり・にんじん・大根・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 33.8 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.7
18	月	牛乳 ご飯 鶏のごま照り焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳・鶏もも肉・大豆 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・ごま油 いりごま白・じゃがいも カロリーー・ハーフマヨネーズ サラダ油・上白糖・里芋	しょうが・むぎ枝豆・ミニトマト ほしひじき・にんじん・玉ねぎ いんげん・大根・ごぼう・ねぎ	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 35.1 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 2.7
幼終了	19火	牛乳 ミルク食パン チョコパテ クリームシチュー 菜の花のイタリアンサラダ	牛乳・鶏もも肉・調整豆乳 牛乳・ロースハム	ミルク食パン Feパテチョコレート じゃがいも・サラダ油 バター・薄力粉 シチューミックス オリーブ油・上白糖	玉ねぎ・にんじん・しめじ ブロッコリー・葉の花 黄ピーマン・トマト・キャベツ にんにく	エネルギー(kcal) 754 たんぱく質(g) 34 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 3.0
給食終了	20水	牛乳 カレーライス 海藻とたこのサラダ いちごヨーグルトゼリー	牛乳・豚もも肉・まだい プレーンヨーグルト・牛乳 クリーム	精白米・米粒麦 いりごま白・サラダ油 オリーブ油・上白糖 いちごジャム	玉ねぎ・にんじん・エリンギ むぎ枝豆・しょうが・にんにく 海藻ミックス・寒天こんにやく きゅうり	エネルギー(kcal) 825 たんぱく質(g) 26.9 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 3.7
21	水	春分の日				
22	木	終業式				

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
776 kcal	32.7 g	24.5 g	396 mg	3.9 mg	253 μg	0.77 mg	0.66 mg	45 mg	6.7 g	2.7 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。
 ※給与栄養量は中学部以上(普通盛り)のめやすです。

