

A コ ー ス	B コ ー ス	献 立 名	エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)		黄 (熱や力になるもの)			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
5/1 (金)	7 (木)	【子どもの日献立】 麦ごはん 牛乳 かつおのごま風味揚げ 辛子和え すまし汁 柏餅	872	33.5	かつお 豆乳 うずら卵 そうだかつおの節 小豆	牛乳	ほうれん草 チンゲン菜 人参	ねぎ 生姜 にんにく	精白米 精麦 水あめ 小麦粉 コーンスターチ クラニュー糖 上新粉 大麦粉	米白絞油 ごま 大豆油		
7 (木)	8 (金)	カレーピラフ 牛乳 蒸し鶏サラダ 肉団子スープ いちごカスタードタルト	814	38.1	鶏むね肉 えび 鶏ささみ肉 鶏肉 豚肉 たん白加水分解物 チキンエキス かつおエキス粉末 鶏卵	牛乳 卵殻カルシウム ホイップクリーム チーズ風味カスタード 練乳	人参 チンゲン菜	グリーンピース マッシュルーム もやし 枝豆 キャベツ 玉ねぎ しめじ いちご	精白米 精麦 小麦 砂糖 コーンスターチ パン粉 三温糖 パン粉 水あめ 小麦粉	とうもろこし油 米サラダ油 チキンオイル ごま油 マーガリン 大豆油		
8 (金)	11 (月)	丸型ドックパン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 青大豆サラダ 野菜スープ 青のり小魚	855	39.9	鶏肉 豚肉 ベーコン たん白加水分解物 チキンエキス かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 片口いわし のり	トマト 小松菜 人参 さやえんどう	青大豆 玉ねぎ えのき 生姜 セロリ にんにく レタス キャベツ りんご みかん ぶどう	小麦粉 砂糖 パン粉 三温糖 じゃがいも	ショートニング 豚脂 米サラダ油 とうもろこし油 チキンオイル		
11 (月)	12 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 あじフライ 切干大根の含め煮 みちのく汁	856	33.6	卵 かつお節 かつおエキス あじ 鶏むね肉 大豆 味噌 そうだかつおの節	牛乳 のり	人参 トマト	切干大根 しいたけ もやし ねぎ 大根 玉ねぎ にんにく りんご	精白米 精麦 三温糖 砂糖 でん粉 小麦粉 さといも パン粉	米白絞油 米サラダ油 菜種油 大豆油 ごま 植物油脂		
12 (火)	13 (水)	タンメン 牛乳 中華ちまき ほうれん草のごま和え	887	39.0	豚もも肉 すけとうだら イトヨリダイ たん白加水分解物 ポークエキス チキンエキス かつおエキス グチ	牛乳	人参 にら ほうれん草	きくらげ キャベツ 玉ねぎ 生姜 にんにく しいたけ	小麦粉 砂糖 もち米 でん粉	米サラダ油 豚脂 チキンオイル ポークオイル ごま ごま油		
13 (水)	14 (木)	赤しごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ のり和え 新じゃがの味噌汁	875	31.6	鶏もも肉 大豆 味噌 そうだかつおの節	牛乳 のり	小松菜 人参 さやいんげん	赤しそ 生姜 もやし 大根 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 小麦 でん粉 じゃがいも	米白絞油 菜種油		
14 (木)	15 (金)	2個取りバターロール 牛乳 ほうれん草グラタン グリーンサラダ えび団子スープ 河内晩柑	806	31.4	鶏卵 たら 甘えび えび ベーコン たん白加水分解物 かつお節エキス チキンエキス かつおエキス粉末	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品	ほうれん草 人参 チンゲン菜 赤ピーマン	キャベツ きくらげ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しいたけ 生姜 りんご プルーン 河内晩柑	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング マーガリン パーム油 バター とうもろこし油 チキンオイル 豚脂		
15 (金)	18 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 海藻サラダ 中華すいとん 型抜きレアチーズパニラ	886	28.1	かつお節 いわし節 豚肉 豚もも肉 混合削り節粉末 たん白加水分解物 ほっけ 味噌	牛乳 のり わかめ ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	とうもろこし たけのこ しいたけ ねぎ 玉ねぎ にんにく 生姜 かぼちゃ キャベツ にら	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 こんにやく 米粉	米白絞油 米サラダ油 ごま ごま油 パーム油 菜種油 豚脂		
18 (月)	19 (火)	五目ごはん 牛乳 ごぼうサラダ わかめスープ ヨーグルト	821	39.6	鶏むね肉 大豆 きばだまぐろ たん白加水分解物 たら いとより ほっけ	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 トマト	しいたけ ごぼう キャベツ もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	精白米 精麦 三温糖 砂糖 マロニー でん粉	米サラダ油 豚脂 植物油脂		
19 (火)	20 (水)	麦ごはん 牛乳 さば味噌煮 山吹和え 南蛮汁	884	36.3	さば 鶏卵 鶏むね肉 生揚げ そうだかつおの節 味噌	牛乳 片口いわし	ほうれん草 人参	大根 ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 水あめ 小麦粉 はちみつ こんにやく	ごま油 菜種油		
20 (水)	21 (木)	食パン ピーナッツクリーム 牛乳 チーズフォンデュクロック アスパラサラダ 洋風かきたまスープ	899	29.0	ベーコン 鶏卵 たん白加水分解物 チキンエキス かつお節エキス 大豆粉 動物性たん白 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 チーズフード	アスパラガス 人参 パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 でん粉 水あめ パン粉 じゃがいも	ショートニング 米白絞油 菜種油 大豆油 落花生 ごま油 パーム油 マヨネーズ とうもろこし油 チキンオイル		
21 (木)	22 (金)	ハヤシライス 牛乳 ブレンオムレツ チンゲン菜サラダ ミニトマト	878	32.4	豚もも肉 鶏卵 ポークエキス チキンエキス ほっけ きびなご	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳たん白質	人参 ミニマト トマト チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ グリンピース にんにく セロリ りんご	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 大豆油	バター 豚脂 米サラダ油		
22 (金)	25 (月)	コッペパン マーメレードジャム 牛乳 白身魚のバジルフライ イタリアンサラダ シーフードスープ グレープゼリー	837	36.1	ホキ えび いか 豚もも肉 ベーコン ポークエキス ポークエキス チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳	小松菜 人参 赤ピーマン バジル	もやし 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく しいたけ 夏わか ねぎ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも	小麦粉 砂糖 じゃがいも 水あめ パン粉	ショートニング 米白絞油 植物油脂 オリーブ 豚脂 チキンオイル ポークオイル		
25 (月)	26 (火)	麦ごはん 牛乳 つくねのアップルソースかけ パンサンデー さつま汁	856	34.0	鶏肉 豚肉 乾燥卵白 鶏卵 鶏むね肉 豆腐 味噌 そうだかつおの節	牛乳	人参 トマト	ねぎ ごぼう 玉ねぎ りんご キャベツ	精白米 精麦 三温糖 はちみつ でん粉 春雨 砂糖 さといも こんにやく	ごま油 ごま 菜種油 豚脂		
26 (火)	27 (水)	山菜うどん 牛乳 信田煮 即席漬 ココアパナッロア	854	36.7	鶏むね肉 大豆 そうだかつおの節 油揚げ 鶏卵 ほっけ 卵白 かつおエキス 加糖卵黄	牛乳 ひじき 昆布 乳製品 練乳 ミルクカルシウム	人参 ほうれん草	わらび ぜんまい 細竹 えのきたけ しいたけ ねぎ 大根	小麦粉 砂糖 春雨 でん粉	菜種油 ココア		
27 (水)	28 (木)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 紅鮭の塩焼 もやしとツナのサラダ 若竹汁	845	39.7	紅鮭 きばだまぐろ 豆腐 大豆 味噌 そうだかつおの節	牛乳 ひじき わかめ	チンゲン菜 トマト	もやし たけのこ ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 キヌア 水あめ	ショートニング ごま 菜種油 しそ之美 植物油脂		
28 (木)	29 (金)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 カレー包みフライ 野菜サラダ コーンポタージュ	897	31.2	豚肉 鶏肉 植物性たん白 たん白加水分解物 大豆粉	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	ほうれん草 人参 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ブルーベリー りんご	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 パン粉	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 豚脂 パター		
29 (金)	5/1 (金)	麦ごはん 牛乳 納豆 野菜のうま煮 香味和え	815	34.0	納豆 鶏もも肉 大豆 かつお節 かつお ロースハム たら いとより エソ	牛乳 昆布	人参 さやいんげん 小松菜	しいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし 長ねぎ 生姜	精白米 精麦 三温糖 こんにやく さといも 砂糖 でん粉	米サラダ油 大豆油 ごま油 ごま 菜種油		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量			858	34.7	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン			塩 分 g	
					25.1	435	4.5	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	4.0

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ ABコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、ABコースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。