

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		
6/3 (月)	4 (火)	麦ごはん 牛乳 寄せ焼きのみぞれソース 大豆の磯煮 豆腐の味噌汁 かむ昆布	844	31.3	豆腐 大豆 味噌 そうだかつお節 豚肉 油揚げ 植物性たん白 かつお節 かつお節エキス ほっけ	牛乳 ひじき 昆布 昆布エキス 乳糖 脱脂粉乳	トマトペースト 人参	玉ねぎ 大根 ごぼう にんにく 枝豆 しいたけエキス ねぎ	精白米 精麦 上白糖 パン粉 じゃがいも 里いも こんにゃく 三温糖 でん粉	米サラダ油 大豆油 マーガリン 豚脂 マーガリン ココア		
4 (火)	5 (水)	コッペパン りんごジャム 牛乳 野菜かまぼこトマトソースかけ キャベツのレモンあえ ワンドンスープ 米粉ドッグ	869	32.7	豚肉 たら 卵白 さば 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳 卵殻カルシウム	トマト 人参	キャベツ レモン 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 しょうが もやし りんご	小麦粉 上白糖 水あめ でん粉 タピオカでん粉 米粉	ショートニング 糖 糖 チョコレートアワーベスト 米サラダ油 大豆油		
5 (水)	6 (木)	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 切干大根のあえもの しめじの味噌汁	824	29.7	味噌 豆腐 いわし そうだかつお節	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 ぶなしめじ ねぎ	精白米 精麦 でん粉 上白糖 里いも	米白絞油 黒ごま 麻の実 けしの実		
6 (木)	7 (金)	小型食パン イチゴジャム&マーガリン 牛乳 ポークビーンズ ウィンナーワインソースかけ コーンサラダ	827	38.2	大豆 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ にんにく いちご りんご キャベツ とうもろこし	小麦粉 上白糖 水あめ 三温糖 でん粉 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 植物油		
7 (金)	10 (月)	麦ごはん 大豆ふりかけ 牛乳 肉だんご 小松菜とわかめのおひたし 南蛮汁	838	32.9	豚肉 鶏肉 大豆 いわし 植物性たん白 生揚げ そうだかつお節 味噌	牛乳 わかめ のり	小松菜 トマト かぼちゃ 人参	大根 玉ねぎ ねぎ	精白米 精麦 上白糖 じゃがいも コーンスターチ 水あめ でん粉 パン粉	ごま油 ごま 黒ごま 麻の実 けしの実 パーム油		
10 (月)	11 (火)	赤しそごはん 牛乳 ハンバーグ野菜ソースかけ 辛子あえ さつま汁	830	32.4	豚肉 植物性たん白 鶏肉 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳	トマト 赤しそ 人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ ねぎ ごぼう	精白米 精麦 水あめ 里いも こんにゃく 上白糖 パン粉	豚脂		
11 (火)	13 (木)	野菜ラーメン 牛乳 肉パオズ もやしとこんにゃくのサラダ 型抜きチーズ	856	35.7	豚肉 かつおエキス 大豆たん白 かつお粉 ほたて粉	牛乳 チーズ 昆布粉 かたくちいわし	人参 には	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しいたけ きくらげ たけのこ 生姜 にんにく もやし	小麦粉 上白糖 こんにゃく 上白糖 でん粉 パン粉	ごま油 米サラダ油 豚脂		
13 (木)	14 (金)	黒糖パン 牛乳 ほうれん草グラタン 和風サラダ 肉だんごスープ ブラマンジェ	837	31.5	ベーコン ほたてエキス かつお風味だし 鶏肉 豚肉 植物性たん白	牛乳 脱脂粉乳 ホイップクリーム 加糖れん乳 ミルクカルシウム チーズ 乳脂肪	チンゲン菜 人参 ほうれん草	大根 玉ねぎ しいたけ もやし ねぎ しいたけ ゆず果汁 レモン果汁	小麦粉 上白糖 黒砂糖 でん粉 パン粉 水あめ	ショートニング ごま油 植物油 マーガリン バター 豚脂		
14 (金)	17 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 野菜餃子 春雨のごま酢あえ	892	36.7	豆腐 豚肉 味噌 そら豆粉 大豆たん白	牛乳	ピーマン には 人参	生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 上白糖 でん粉 きつまいも春雨 小麦粉	米サラダ油 ごま油 ごま ラー油 豚脂 植物油		
17 (月)	18 (火)	麦ごはん 牛乳 ヒレカツ チンゲン菜サラダ 豚汁	813	32.4	豚肉 そうだかつお節 味噌 大豆粉 かつお節エキス ほたてエキス こんぶエキス	牛乳	チンゲン菜 人参 トマト	ごぼう 大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 上白糖 こんにゃく 里いも でん粉 パン粉 コーンスターチ	米白絞油 ごま ごま油		
18 (火)	19 (水)	コッペパン ビーナッツクリーム 牛乳 マカロニのミートソース煮 キャベツサラダ メロン	855	32.7	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 大根 メロン	小麦粉 上白糖	ショートニング ピーナッツバター 植物油 米サラダ油		
19 (水)	20 (木)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ 野菜のおひたし 沢煮鮎	807	30.4	ホキ 豚肉 そうだかつお節	牛乳	人参 トマト ほうれん草 チンゲン菜	大根 たけのこ もやし 玉ねぎ にんにく しいたけ	精白米 精麦 パン粉 小麦粉 でん粉 上白糖	米白絞油		
20 (木)	21 (金)	肉井 牛乳 小松菜のナムル 豚肉とチンゲン菜のスープ ココアババロア	822	33.8	豚肉 味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜 チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし ねぎ しいたけ 玉ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく 上白糖 三温糖 マロニー でん粉 水あめ	米サラダ油 ココア カカオマス ショートニング ごま ごま油		
21 (金)	24 (月)	麦ごはん 牛乳 いかフライ 浅漬 すいとん アーモンド小魚	875	31.6	いか 豚肉 味噌 そうだかつお節 鶏卵 油揚げ	牛乳 かたくちいわし	人参 ほうれん草 トマト	キャベツ 大根 ねぎ 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 里いも 小麦粉 山いも 上白糖 でん粉 三温糖	米白絞油 植物油 豚脂 ごま 菜種油 アーモンド		
24 (月)	25 (火)	麦ごはん 牛乳 ポークカレー チンゲン菜と枝豆のサラダ 小玉すいか	902	29.2	豚肉	牛乳 脱脂粉乳 乳糖 チーズ ミルクカルシウム	人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 パナ マンゴー バイナップル ほうい りんご チョコレ ずいか	精白米 精麦 はちみつ 糖 糖 糖 糖 小豆粉 じゃがいも 上白糖 パン粉 コーンスターチ	バター ごまペースト ココア パーム油 バター とうもろこし ココナッツミルクパウダー 米サラダ油 豚脂		
25 (火)	26 (水)	山菜うどん 牛乳 いなりもち キャベツとインゲンのあえもの ブルーベリーゼリー	866	36.1	豚肉 大豆 さば節 いわし節 かつお節 かつおエキス まぐろエキス むろ節 そうだかつお節 油揚げ	牛乳 昆布エキス	人参 さやいんげん	ねぎ キャベツ わらび ぜんまい たけのこ えのき茸 ブルーベリー	小麦粉 上白糖 もち でん粉 粉あめ	ごま 菜種油		
26 (水)	27 (木)	麦ごはん 野菜カレーふりかけ 牛乳 つくねのバーベキューソースかけ のりあえ 辛味豆腐汁	815	32.8	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 かつお節エキス そうだかつお節 味噌 そら豆粉 乾燥卵白 大豆食物繊維 植物性たん白	牛乳 のり 昆布エキス	小松菜 トマト かぼちゃ 人参 ほうれん草	ねぎ にんにく りんご もやし 大根 玉ねぎ	精白米 精麦 パン粉 上白糖 でん粉 じゃがいも 水あめ	ごま油 豚脂 植物油		
27 (木)	28 (金)	食パン 大豆チョコクリーム 牛乳 ごぼうメンチカツ 海藻サラダ コンソメスープ	863	32.9	大豆粉 豚肉 鶏肉 豆腐 かつおエキス	牛乳 脱脂粉乳 茎わかめ 昆布 わかめ 赤とさかのり 白とさかのり	人参 ほうれん草 トマト 青じそ	大根 とうもろこし ごぼう 玉ねぎ りんご にんにく 梅肉 レモン果汁	小麦粉 上白糖 こんにゃく でん粉 パン粉 水あめ	ショートニング 米白絞油 植物油 ココアパウダー とうもろこし油		
28 (金)	6/3 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 肉だんごもち米蒸し ビーナッツあえ 生揚げと豚肉のスープ	828	37.2	さば節 かつおエキス まぐろエキス いわし節 かつお節 むろ節 そうだかつお節 鶏肉 生揚げ 豚肉 大豆たん白	牛乳 のり 昆布エキス	小松菜 人参 かぼちゃ	もやし しいたけ 生姜 ねぎ 玉ねぎ	精白米 精麦 こんにゃく じゃがいも 三温糖 里いも 上白糖 水あめ もち米 パン粉 でん粉 コーンスターチ	ピーナッツ ごま 豚脂		
1人1食当たりの栄養摂取量			846	33.2	脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			塩 分	
					g	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
					24.4	428	4.4	488	1.12	0.72	29	4.1

※ 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。
 ※ A B 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、A B 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。