

日	曜日	献立名	血液や筋肉、骨になる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物		エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g) 炭水化物 (g)	カルシウム (mg) 鉄 (mg) 食塩相当量 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	★ ご飯 牛乳 厚揚げのチリソース煮 じゃがいもと青菜のスープ	豚肉 中あげ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ だけのごきくらげ グリーンピース キャベツ	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	なたね油 ごま油 ごま	837 31.5 24.8 118	445 3.6 1.9
3	火	★ ご飯 牛乳 揚げ鶏の甘酢がらめ キャベツのごま和え 打ち豆汁	鶏肉 打ち豆 中あげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ ぶなしめじ 白菜 ねぎ	米 でんぷん 砂糖	なたね油 ごま	853 39.9 24.5 113.3	423 3.9 2.5
4	水	旅する給食『九州地方』 ご飯 牛乳 筑前煮 切干とツナのごま酢あえ	鶏肉 ちくわ うずら卵 ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう 板こんにやく 干しいたけ 切干大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	なたね油 ごま ごま油	837 32.2 20.4 128.2	389 3.5 2.3
5	木	ご飯 牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め ふと豆腐のすまし汁	豚肉 中あげ みそ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 焼きふ	なたね油	771 30.3 20.8 112.1	421 3.4 2.1
6	金	★ 黒糖パン 牛乳 ポークシチュー わかめ入りドレッシングサラダ 煮干	豚肉	牛乳 わかめ 煮干し	にんじん さやいんげん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ ぶなしめじ きゅうり キャベツ	黒糖パン 砂糖 じゃがいも ブラウングルウ	なたね油 ごま ごま油	778 34 23 106.7	452 3.2 3.2
10	火	【食べきり運動献立】 ご飯 牛乳 いわしの香味揚げ エリンギと野菜の中華炒め わかめのスープ	いわし ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ もやし ホールコーン ねぎ	米 でんぷん	ごま なたね油	809 28.2 26.1 111.2	333 2.4 1.7
11	水	旅する給食『奈良県』 ご飯 牛乳 かしわのすき焼き風 春雨のすのもの	鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ 糸こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃがいも はるさめ 焼きふ		767 29.1 13.6 129	391 2.7 1.8
12	木	ご飯 牛乳 豚肉とじゃが芋のきんぴら しめじとわかめのすまし汁	豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たけのこ 糸こんにやく にんにく たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	791 26.8 19.6 123.8	373 2.9 2.1
13	金	ご飯 牛乳 おからの五目煮 うすあげとはくさいのみそしる 手作りふりかけ	おから 鶏ひき肉 豆腐 うすあげ みそ きな粉	牛乳 干ひじき 炊き込みわかめ 煮干し	にんじん	ごぼう 干しいたけ ねぎ 白菜	米 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	781 29.6 20.1 116.9	406 3.6 2.4
17	火	ご飯 牛乳 きのこ入りキムチ鍋 小松菜入りナムル	豚肉 中あげ みそ	牛乳	にんじん なら こまつな	しいたけ ぶなしめじ はくさいキムチ 白菜 切干大根	米 はるさめ	ごま油 ごま	781 31.2 19.2 117.7	479 4 1.8
18	水	木の葉丼 牛乳 つぼん汁	うすあげ かまぼこ たまご 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	干しいたけ たまねぎ ごぼう 糸こんにやく ねぎ	米 でんぷん さといも	ごま油	786 33.2 20.4 113.4	410 3.4 2.4
19	木	【歯ッピー・アイアン・ふるさと献立】 ご飯 牛乳 揚げのおかかしょうゆ炒め 青菜と切干大根のごま和え かぼちゃの味噌汁	中あげ みそ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん かぼちゃ	しょうが 切干大根 たまねぎ キャベツ ねぎ	米	ごま油 ごま	810 31.9 21.3 119.3	578 5.2 2.6
20	金	旅する給食『熊本県』 米粉入りパン 牛乳 タイピーエン キャベツとツナのサラダ 煮干のつぶだいすあえ	豚肉 うずら卵 ツナ 大豆	牛乳 煮干し	にんじん	にんにく たまねぎ だけのご 干しいたけ 白菜 しょうが キャベツ きゅうり	米粉入りパン 砂糖 はるさめ	なたね油 ごま油 ごま	785 32 26.8 100.2	504 3.6 2.8
【北陸新幹線で旅する給食】										
23	月	旅する給食『敦賀駅』 ご飯 牛乳 ちくわの磯部揚げ 切干大根のごま炒り 煮 おぼろこんぶ汁	ちくわ うすあげ 絹ごし豆腐	牛乳 あおのり とろろ昆布	にんじん こまつな	切干大根 えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 焼きふ	なたね油 ごま ごま油	872 31.3 26.9 124.6	439 4.3 3.1
24	火	★ 旅する給食『福井駅』 福井元気っ子カレーライス 牛乳 海藻入りサラダ	豚肉 中あげ 打ち豆 ロースハム	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん ミディトマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ りんご ホールコーン キャベツ	米 じゃがいも カレールウ	なたね油 ごま ごま油	842 34.7 26.9 109.3	341 2.9 1.5
25	水	★ 旅する給食『越前武生駅』 【越前市制記念ランチ(越前の幸)】 ご飯 牛乳 魚のラビゴットソースかけ ポイルブロックリー ふるさとあじわうむらくもスープ	しろさけ ベーコン 木綿豆腐 たまご	牛乳 わかめ	完熟トマト ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり きくの花	米 でんぷん	なたね油 オリーブ油	876 31.5 25.2 127.4	383 4 3.7
26	木	旅する給食『芦原温泉駅』 さつまいもご飯 牛乳 こんざ 親子汁	中あげ 打ち豆 鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	にんじん	大根 板こんにやく たまねぎ ねぎ	米 砂糖 さつまいも さといも でんぷん	黒ごま	790 29.9 17.1 124.4	431 3.6 2.5
27	金	旅する給食『東京駅』 ご飯 牛乳 江戸っ子煮 小松菜入り磯香和え	牛肉 凍り豆腐 大豆 ツナ	牛乳 昆布 焼きのり	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ 糸こんにやく 切干大根 もやし	米 じゃがいも 砂糖	なたね油	827 33.5 17.7 131.1	445 4.6 2
30	月	【食べきり運動献立】 ご飯 牛乳 豚肉のうめしゆ煮 粒大豆和え 県産大麦入りめんすましじる	豚肉 大豆 うすあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが にんにく 板こんにやく 梅肉 白菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でんぷん むぎとろめん	なたね油	807 34.2 21.1 115.1	372 2.9 2.6
31	火	あきのふきよせごはん 牛乳 うち豆いりなます さといもとかぶのみそ汁	うすあげ 打ち豆 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん かぶ(葉)	えのきたけ まいたけ グリーンピース 大根 かぶ 白菜	砂糖 米 さといも		777 28.6 17.7 121.4	428 4.9 3.5