

日	曜日	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー 蛋白質
				血や肉・骨や歯をつくる	体温を保ち体を動かす力のもと	体の調子を整える	
3	月		ぶんかひ 文化の日				
4	火	○	こだいまい 古代米ごはん ぶりの照り焼き ゆかりあえ 紅白吉野汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油 揚げ はんぺん	精白米 古代米 三温糖 こんにやく さと いも ごま	ゆかり にんじん だい いこん はくさい ねぎ	604 27.0
5	水	○	きびごはん 家常豆腐 かふう 華風きゅうり	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	精白米 きび 三温糖 米油 ごま油	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ きゅうり	625 25.8
6	木	○	あげパン ハニーサラダ にくだんごい やさい 肉団子入り野菜スープ	牛乳 きな粉 豚肉 鶏肉 たまご 豆腐	ミルクパン 上白糖 はちみつ はるさめ 米油 ごま油	にんじん ピーマン キャベツ きゅうり 椎茸 はくさい ねぎ	623 24.6
7	金	○	きびごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 ビーフンソーテー	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン えび いか	精白米 きび 三温糖 ビーフン 米油 ごま油	にんじん 青梗菜 ピーマン はくさい 玉葱 椎茸 キャベツ	628 26.1
10	月	○	きびごはん 生揚げの吹き寄せ かつおでんぶ やさいの生姜あえ	牛乳 かつお削り 鶏 肉 生揚げ	精白米 きび 三温糖 こんにやく ごま 米油	にんじん 椎茸 たけ のこ 玉葱 キャベツ きゅうり	639 26.7
11	火	○	だいずい ちゃめし やさい 大豆入り茶飯 野菜のそぼろ煮 もやしのピリ辛炒め	牛乳 かつお削り 大 豆 鶏肉 油揚げ	精白米 三温糖 米油 ごま	にんじん かぼちゃ もやし	646 26.5
12	水	○	カレーうどん だいがく 大学いも	牛乳 かつお削り 豚 肉 かまぼこ	うどん 三温糖 水あ め さつまいも 米油 ごま	にんじん 玉葱 椎茸 ねぎ	637 23.0
13	木	○	うめ 梅わかごはん ふくさ卵 梅やさい 野菜のりあえ 具だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 たら 豆 腐 たまご 油揚げ みそ わかめ のり	精白米 三温糖 こんに やく じゃがいも 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん 草 玉葱 キャベツ ごぼう だいこん	622 28.2
14	金	○	ウイナーロールパン コールスローサラダ ABCスープ	牛乳 たまご ウィン ナー 鶏肉 ベーコン	強力粉 三温糖 じゃ がいも マカロニ パ ター 米油	にんじん ほうれん 草 キャベツ 玉葱	680 27.2
17	月	○	きびごはん 凍り豆腐の卵とじ やさい 野菜のごま酢あえ	牛乳 かつお削り 鶏 肉 凍り豆腐 たまご	精白米 きび しらた き 三温糖 ごま油	にんじん さやいん げん たけのこ 玉葱 キャベツ もやし	606 25.0
18	火	○	ミルクパン ポテマザグラタン ジュリエヌスープ	牛乳 豚肉 たまご ベーコン チーズ 生 クリーム	ミルクパン 小麦粉 じゃがいも 米油 パ ター	にんじん 玉葱 セロ リー キャベツ	619 23.0
19	水	○	ほいこーろーどん 回鍋肉丼 かんとん 広東スープ くだもの	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐	精白米 米粒麦 三温 糖 米油 ごま ごま 油	にんじん ピーマン 青梗菜 キャベツ 椎 茸 くだもの	623 25.0
20	木	○	ごはん さげ こがねや 鮭の黄金焼き やさい 野菜のおかかあえ かきたま汁	牛乳 鮭 みそ かつ お削り 鶏肉 豆腐 たまご	精白米 マヨネーズ	こまつな にんじん ほうれん草にんじん もやし ねぎ	613 29.1
21	金	○	むぎ 麦ごはん 鶏肉の生姜焼き いろど 彩りサラダ 青梗菜としめじのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆 腐	精白米 米粒麦 じゃ がいも 三温糖 米油 ごま	にんじん ブロッコ リー 青梗菜 玉葱 ほんしめじ	611 25.5
24	月		ふりかえきゅうじつ 振替休日				
25	火	○	きびごはん 生揚げの肉みそがけ もくせまづ 即席漬け はんぺんのみそ汁	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ はんぺん	精白米 きび 三温糖 米油	にんじん こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり ねぎ	643 26.5
26	水	○	むぎ 麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	精白米 米粒麦 三温 糖 じゃがいも ビー フン 米油 ごま油	にんじん さやいん げん はくさい キャベツ	678 21.3
27	木	○	ポテサラサンド コーンシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 生 クリーム	胚芽パン じゃがい も 小麦粉 マヨネー ズ 米油 バター	にんじん 玉葱 セロ リー くだもの	653 21.2
28	金	○	ちゅうかどん 中華丼 ちゅうかふう 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 ベーコン たまご	精白米 米粒麦 三温 糖 じゃがいも 米 油 ごま油	にんじん 青梗菜 こ まつな 椎茸 はくさ い 玉葱	651 26.6

※食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	g	g	mg	mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
11月分平均	633	25.5	20.8	352	2.5	282	0.4	0.6	36	4.4	2.6
摂取基準	640	18-32	20-30%	350	3.0	170	0.4	0.4	20	5.0	2.5