

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	
1	月	○	きびごはん じゃがいものカレー煮 もやしのピリ辛炒め	牛乳 豚肉 揚げポ ール 油揚げ	精白米 きび じゃが いも 三温糖 でんぶ ん 米油 ごま	にんじん 玉葱 もや し	629 22.5
2	火	○	きびごはん 生揚げの吹き寄せ ふりかけ 白菜のおひたし	牛乳 かつお削り 鶏 肉 生揚げ ちりめん じゃこ あおのり	精白米 きび こん にやく 三温糖 でん ぶん ごま 米油	にんじん こまつな 椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい	608 24.7
3	水	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 大豆といりこの甘辛煮 うすくず汁	牛乳 豚肉 たまご 大豆 豆腐 かまぼこ ひじき かたくちい わし	精白米 米粒麦 三温 糖 でんぶん 米油 ごま	にんじん 玉葱 えの きたけ ねぎ	621 27.3
4	木	○	◎回鍋肉丼 ビーフンスープ	牛乳 豚肉 みそ ベーコン 豆腐	精白米 米粒麦 三温 糖 でんぶん ビーフ ン 米油 ごま ごま 油	にんじん ピーマン ねぎ キャベツ はく さい	618 22.9
5	金	○	◎ビスキュイパン ひよこ豆入りポトフ ◎コーンサラダ	牛乳 たまご 豚肉 ウィンナー ひよこ まめ	丸パン 小麦粉 じゃ がいも バター アー モンド 米油	にんじん 玉葱 キャ ベツ きゅうり	614 23.2
8	月	○	麦ごはん ◎魚のマヨチーズ焼き きゃべつのソテー 野菜スープ	牛乳 ホキ ベーコン チーズ	精白米 米粒麦 パン 粉 マヨネーズ 米油	にんじん ピーマン 玉葱 キャベツ セロ リー	661 25.0
9	火	○	食パン チーズオムレツ 手作りみかんジャム ペイザンヌスープ	牛乳 豚肉 大豆 た まご 鶏肉 生クリー ム チーズ	食パン 上白糖 米油	にんじん みかん缶 玉葱 セロリー かぶ	605 27.7
10	水	○	練馬だいこんめし 焼きししゃも 野菜の生姜あえ ◎具だくさんみそ汁	牛乳 油揚げ みそ ししゃも	精白米 米粒麦 三温 糖 こんにやく じゃ がいも 米油 ごま	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ごぼう 玉葱 ねぎ	600 28.5
11	木		建国記念の日				
12	金	○	チキンライス イタリアンスープ ◎チョコがけいちご	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご チーズ	精白米 パン粉 チョ コレート バター 米 油	にんじん トマト ジュース こまつな 玉葱 いちご	668 23.6
15	月	○	◎ピビンバ にらたまスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 たまご	精白米 米粒麦 三温 糖 でんぶん 米油 ごま油 ごま	にんじん ほうれん そう にら ぜんまい もやし 玉葱 椎茸	633 27.2
16	火	○	鶏肉の柳川風丼 のっぺい汁	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉	精白米 米粒麦 三温 糖 さといも こん にやく でんぶん	にんじん さやいん げん ごぼう ねぎ だいこん	605 25.4
17	水	○	◎みそラーメン めんまの炒め煮 ◎おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 みそ 豚肉	中華めん 三温糖 上 白糖 米油 ごま油	にんじん にら ねぎ はくさい 玉葱 もや し しなちく 桃缶	626 21.1
18	木	○	きびごはん 豚肉の三州煮 ◎のりの佃煮 野沢菜のごま炒め	牛乳 豚肉 生揚げ いか ソフト削り の り	精白米 きび 三温糖 じゃがいも こんに やく 米油 ごま油 ごま	にんじん 野沢菜漬 け 椎茸 玉葱 もや し	652 27.8
19	金	○	◎ピロシキ ボルシチ	牛乳 豚肉 生クリー ム	小麦粉 三温糖 じゃ がいも 米油	にんじん 玉葱 セロ リー にんにく キャ ベツ	604 23.9
22	月	○	◎ガーリックフランス 大豆入りクリームシチュー くだもの	牛乳 鶏肉 大豆 生 クリーム	ソフトフランス じゃがいも 小麦粉 マーガリン 米油 パ ター	にんじん セロリー 玉葱 くだもの	629 20.5
23	火	○	豚バラ高菜ごはん 野菜のごま酢あえ 豆腐だんご汁	牛乳 豚肉 大豆 鶏 肉 豆腐	精白米 こんにやく さといも 白玉粉 米 油 ごま油	にんじん たかな漬 こまつな キャベツ もやし だいこん	609 22.4
24	水	○	麦ごはん 豚肉と豆腐のスープ煮 ◎みそドレサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 み そ	精白米 米粒麦 三温 糖 でんぶん ごま油 ごま 米油	にんじん 青梗菜 た けのこ はくさい キャベツ もやし	616 23.6
25	木	○	ザーサイ焼きそば もずくスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 たまご もずく	中華めん 三温糖 で んぶん 米油 ごま油	にんじん ピーマン たけのこ 椎茸 ザー サイ 玉葱 ねぎ	602 26.8
26	金	ジョア	カレーピラフ 鶏肉のから揚げ パセリポテト くだもの	ベーコン 豚肉 鶏肉	精白米 でんぶん 小 麦粉 じゃがいも パ ター 米油	にんじん 玉葱 くだ もの	613 28.1
29	月	○	いかめし ねりますいとん 塩こんぶあえ	牛乳 いか 鶏肉 油 揚げ 昆布	三温糖 もち米 じゃ がいも さといも 小 麦粉 白玉粉	にんじん ほうれん そうキャベツ きゅ うり たけのこ	532 31.7

※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
2月分平均	617	25.2	19.9	350	2.4	282	0.39	0.55	33	4.8	2.8
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満