

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	水	○	三色丼(ひき肉) けんちん汁	飲料牛乳 豚肉 鶏肉 卵 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 麦 砂糖 板こんにやく 里芋 油 白ごま	人参 ほうれん草 生姜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	667
							29.2
2	木	○	豚バラ高菜ごはん 切り干し大根の含め煮 里芋のみそ汁	飲料牛乳 豚肉 大豆 油揚げ さつま揚げ かつお削り みそ 昆布	精白米 突こんにやく 砂糖 里芋 油	高菜漬け 人参 さやいんげん 大根 切り干し大根 ねぎ	601
							22.1
3	金	○	揚げパン(きなこ) ワンタンスープ オニオンドレッシングサラダ	飲料牛乳 きな粉 豚肉	ミルクパン 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	人参 パセリ きゅうり キャベツ にんにく 白菜 もやし ねぎ 生姜 ホールコーン	644
							23.7
6	月	○	麦ごはん さかなのマヨチーズ焼き 野菜のおかか和え 沢煮椀	飲料牛乳 調理用牛乳 ホキ ピザチーズ ソフト削り	精白米 麦 パン粉 マヨネーズ(エッグフリー)	小松菜 人参 パセリ マッシュルーム 玉葱 もやし えのきたけ 大根 ねぎ	616
							24.4
7	火	○	ビスキュイパン 肉団子入りトマトシチュー ツナドレサラダ	飲料牛乳 生クリーム 卵 豚肉 まぐろ缶	丸パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 油 有塩バター アーモンド	人参 トマト(缶) パセリ 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	603
							21.7
8	水	○	みそラーメン メンマの含め煮 おかしなお菓子な目玉焼き	飲料牛乳 寒天 調理用牛乳 みそ 豚肉	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油	人参 ニラ にんにく 生姜 ねぎ 白菜 玉葱 もやし ホールコーン 黄桃缶 しなちく	634
							22.4
9	木	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 大豆といりこの甘辛煮 のっぺい汁	飲料牛乳 豚肉 ひじき かたくちいわし 大豆 ちくわぶ 卵	精白米 麦 砂糖 片栗粉 里芋 板こんにやく 油 白ごま	人参 さやいんげん 玉葱 大根	646
							27
10	金	○	本格麻婆豆腐丼 青梗菜としめじのスープ	飲料牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油 白ごま	人参 青梗菜 にんにく 生姜 ねぎ ほんしめじ	613
							25.8
13	月	○	きつねうどん さつまいもの蒸しパン	飲料牛乳 昆布 卵 調理用牛乳 鶏肉 かつお削り 油揚げ	冷凍細うどん 油 さつまいも 砂糖 有塩バター 小麦粉	人参 小松菜 ねぎ	663
							26.9
14	火	○	オムチキライス 野菜スープ チョコがけいちご	飲料牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	精白米 油 チョコレート 有塩バター ホワイトチョコレート	人参 トマトジュース 玉葱 マッシュルーム グリーンピース セロリー キャベツ いちご	640
							22
15	水	○	大豆入りドライカレー マスタードレッシングサラダ	飲料牛乳 豚肉 大豆	精白米 麦 砂糖 小麦粉 有塩バター 油	青ピーマン 人参 きゅうり にんにく 生姜 玉葱 干しぶどう キャベツ もやし ホールコーン	655
							23.1
16	木	○	きびごはん 家常豆腐 塩ナムル	飲料牛乳 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 きび 砂糖 でんぷん 油 ごま油	人参 小松菜 たけのこ 生姜 キャベツ にんにく ねぎ もやし	631
							25.7
17	金	○	食パン 手作りリンゴジャム チーズオムレツ リボンマカロニスープ	飲料牛乳 豚肉 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ダイスターズ 卵 ベーコン 大豆	食パン 砂糖 ユースターチ 油 じゃがいも リボンマカロニ	人参 ほうれん草 玉葱 パセリ リンゴ缶 リンゴジュース マッシュルーム ホールコーン	624
							29.5
20	月	○	ガーリックフランス 大豆入りクリームシチュー 果物	飲料牛乳 鶏肉 調理用牛乳 大豆 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも マーガリン 小麦粉 油 有塩バター	人参 にんにく パセリ セロリー 玉葱 果物	629
							20.5
21	火	○	凍り豆腐の卵とじ丼 具だくさんみそ汁	飲料牛乳 鶏肉 凍り豆腐 卵 油揚げ みそ	精白米 麦 しらたき 砂糖 板こんにやく じゃがいも 油	人参 さやいんげん たけのこ 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	625
							24.9
22	水	○	練馬大根めし 豚肉の三州煮 もやしのゴマサラダ	飲料牛乳 豚肉 生揚げ イカ 油揚げ	精白米 麦 白すりごま 砂糖 じゃがいも 白ご ま 板こんにやく 油	大根(葉・実) きゅうり 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉葱 もやし	619
							26.8
23	木	○	ご飯 鯖の味噌煮 ゆかりあえ 野菜椀	鯖 飲料牛乳 みそ 木綿豆腐	精白米 砂糖	人参 ほうれん草 ゆかり 生姜 大根 干し椎茸 ねぎ もやし たけのこ きゅうり	631
							29.1
24	金	ジョア 鶏肉の唐揚げ パセリポテト オレンジ	ジョア ベーコン 豚肉 鶏肉	精白米 でんぷん 小麦粉 じゃがいも 有塩バター 油	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム グリーンピース 生姜 オレンジ	631	
						29.5	
25	月	○	いかめし 塩昆布和え すいとん	飲料牛乳 するめいか 鶏肉 油揚げ 塩昆布	砂糖 もち米 薄力粉 白玉粉	人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり たけのこ	514
							33.6
26	火	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 野菜のごま酢あえ じゃがいものみそ汁	飲料牛乳 鮭 みそ 油揚げ わかめ	精白米 麦 油 三温糖 じゃがいも 有塩バター ごま油	青ピーマン 人参 ねぎ キャベツ 玉葱 もやし えのきたけ	601
							28.4

※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					ビタミン					食物繊維	食塩
	Kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg			
2月分平均	624	25.8	21.0	340	2.5	250	0.40	0.56	27	4.5	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	