

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	金	○	麦ごはん もやしのびり辛炒め 干草蒸し じゃがいものみそ汁	飲料牛乳 卵 かつお削り 油揚げ みそ わかめ	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん じゃがいも 米サラダ油 白ごま	ほうれん草 人参 もやし 干し椎茸 玉葱 ねぎ	616 25.8	
4	月	○	練馬スパゲッティ オニオントレッシングサラダ	飲料牛乳 ツナ缶 刻み海苔	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米サラダ油	人参 パセリ 大根 キャベツ もやし きゅうり ホールコーン 玉葱	606 23.5	
5	火	○	麦ごはん 生揚げの吹き寄せ ペーコンと野菜のソテー	飲料牛乳 鶏肉 生揚げ ペーコン	精白米 米粒麦 砂糖 板こんにゃく でんぷん 米サラダ油 有塩バター	人参 さやいんげん 生姜 干し椎茸 玉葱 タケノコ キャベツ ホールコーン	629 22.5	
6	水	○	二色丼(ひき肉×野菜) スイミータン 果物	飲料牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん 白ごま 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 青梗菜 生姜 もやし 果物 クリームコーン	647 26.5	
7	木	○	麦ごはん 鯖の韓国風焼き 中華サラダ(野菜) 五目汁	飲料牛乳 鯖 鶏肉	精白米 米粒麦 砂糖 でんぷん ごま油 白ごま 米サラダ油	人参 小松菜 にんにく 生姜 葱 キャベツ もやし きゅうり 大根 ぶなしめじ	593 25.5	
8	金	○	ジャンバラヤ 青のりポテト 野菜スープ	飲料牛乳 ペーコン 鶏肉 ウィンナー 青のり	精白米 じゃがいも 米サラダ油 有塩バター	人参 青・赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 ホールコーン セロリ キャベツ ケチャップ	615 19	
11	月	○	きびごはん 肉豆腐 もやしのゴマサラダ	飲料牛乳 豚肉 豆腐	精白米 きび しらたき 焼麩 砂糖 米サラダ油 白すりごま	人参 玉葱 もやし グリーンピース きゅうり	612 27.5	
12	火	○	豚バラ高菜ごはん みそドレサラダ 豚けんちん汁	飲料牛乳 豚肉 大豆 みそ 油揚げ 豆腐	精白米 突きこんにゃく 砂糖 板こんにゃく 米サラダ油 白ごま ごま油	高菜漬け 人参 キャベツ もやし 大根 ホールコーン ごぼう ねぎ	629 22.1	
13	水	○	カレーうどん 大学芋	飲料牛乳 豚肉 油揚げ かまぼこ	くずでん粉 細うどん 砂糖 水飴 さつまいも 米サラダ油 黒ごま	人参 小松菜 生姜 にんにく 玉葱 ねぎ 干し椎茸 フナシメジ	623 21.7	
14	木	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが 野菜の生姜あえ	飲料牛乳 豚肉 焼き海苔	精白米 米粒麦 砂糖 突きこんにゃく じゃがいも 米サラダ油	人参 さやいんげん 玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	587 19.6	
15	金	○	キャロットライス 揚げギョウザ 白菜スープ	飲料牛乳 豚肉 大豆 みそ ペーコン	精白米 でんぷん ギョウザの皮 ごま油 白ごま 米サラダ油	にら 人参 にんにく 生姜 キャベツ ねぎ 白菜 ホールコーン	641 20	
18	月	○	焼きおにぎり おでん ゆかりあえ	飲料牛乳 さつま揚げ 焼きちくわ ウィンナー 揚げボール 一口がんと 結び昆布 うずらの卵	精白米 板こんにゃく 砂糖 じゃがいも 竹輪ふ ごま油 白ごま	人参 ゆかり 大根 もやし きゅうり	587 26.7	
19	火	○	ガーリックフランス カレーシチュー 果物	飲料牛乳 豚肉 生クリーム	ソフトフランス じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 マーガリン 米サラダ油 有塩バター	人参 にんにく 玉葱 果物 ケチャップ	625 19.6	
20	水	○	ブルコギ丼 トックスープ	飲料牛乳 豚肉	精白米 米粒麦 砂糖 トックもち 米サラダ油 ごま油 白ごま	人参 にら 青梗菜 白菜 玉葱 もやし りんご 葱 生姜 にんにく 干し椎茸	640 24.4	
21	木	○	きびごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 ワカメとツナの和え物	飲料牛乳 鶏肉 エビ みそ 豆腐 ツナ缶 わかめ	精白米 きび 砂糖 でんぷん 米サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	人参 生姜 にんにく タケノコ 玉葱 白菜 干し椎茸 ケチャップ グリーンピース キャベツ	626 26.7	
22	金	○	麦ごはん 魚のゆずみそ焼き 塩昆布和え 冬至のみそ汁	飲料牛乳 さわら(さごし) みそ 油揚げ 塩昆布	精白米 米粒麦 砂糖	人参 かぼちゃ ゆず キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	599 27.7	
25	月	ジョ ア	黒砂糖パン クリスマスローストチキン ミネストローネ ブドウゼリー	ジョア 鶏肉 ペーコン ひよこ豆 アガー	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 星形マカロ ン 米サラダ油	人参 トマト水煮 生姜 セロリ りんご にんにく 玉葱 ぶどうジュース	627 30.3	
冬季休業日 (12/26~1/7)								
8	月		成人の日					
9	火	○	八宝おこわ 七草白玉汁 ゆうやけゼリー	飲料牛乳 焼き豚 うずらの卵 エビ 鶏肉 かまぼこ アガー	精白米 もち米 でんぷん 白玉粉 砂糖 米サラダ油 ごま油	人参 小松菜 大根 セリ カブ(葉) タケノコ 干し椎茸 グリーンピース ホールコーン オレジンジュース	617 27.2	

※1月の献立は、9日に配布致します。

※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		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	たんぱく質				A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月分平均	618	24.1	19.3	324	2.3	241	0.41	0.52	34	4.4	2.8
摂取基準	640	18-32	16-18	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満