

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質g
7	火	ちまき風混ぜご飯	○	新キャベツのみそ汁 ツナドレサラダ	とり肉 牛乳 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ まぐろ缶	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン キャベツ たまねぎ きゅうり 黄ピーマン 赤ピーマン	もち米 砂糖 ジャガ芋 油	532	19.0
8	水	練馬スパゲティ	○	フルーツがトッパルハリーかけ	まぐろ缶 焼きのり 牛乳 ヨーグルト	大根 小松菜 みかん缶 桃缶 ブルーベリー レモン	スパゲッティ 油 砂糖 グラニュー糖	596	24.2
9	木	麦ご飯	○	いかの一味焼き 土佐和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 いか かつお節 豆腐 わかめ みそ	にんにく 小松菜 白菜 たまねぎ ねぎ	米 大麦 ごま油 ジャガ芋	529	25.1
10	金	ジャンバラヤ	○	わかめスープ きよみ	豚ひき肉 ソーセージ 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ コーン トマトピューレ 小松菜 赤ピーマン グリンピース ねぎ たけのこ にんじん 清見	米 油	664	24.8
13	月	大豆茶めし	○	ふりかけ茶 凍り豆腐の卵とじ みたらし団子	大豆 牛乳 ちりめんじゃこ 青のり かつお節 高野豆腐 卵	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれん草	米 ごま こんにやく 砂糖 白玉粉 でん粉	693	25.4
14	火	麦ご飯	○	鮭のみそだれかけ 春キャベツのお浸し けんちん汁	牛乳 鮭 みそ 豆腐 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 米ぬか油 こんにやく ジャガ芋	563	26.9
15	水	ゆかりご飯	○	親子煮 茹で空豆	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏もも かまぼこ 卵	にんじん たけのこ たまねぎ みつば そら豆	米 ジャガ芋 砂糖	595	24.2
16	木	しらすと青大豆のご飯	○	鶏のかりんとう揚げ かぶとじゃがいものみそ汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 鶏もも 豆腐 みそ	生姜 かぶ ねぎ にんじん	米 ごま 油 でん粉 ジャガ芋	675	31.4
17	金	鰹と生姜の炊き込み ご飯	○	豆腐団子汁 大根とわかめの酢の物	かつお 牛乳 とり肉 豆腐 わかめ	生姜 大根 にんじん ねぎ 小松菜	米 発芽玄米 でん粉 油 砂糖 白玉粉 ごま	626	25.3
20	月	麦ご飯	○	かつおの香味焼き ひじきと大豆の煮物 グリーンアスパラのみそ汁	牛乳 かつお 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 ねぎ にんじん 大根 アスパラガス	米 大麦 砂糖 油 ごま こんにやく ジャガ芋	634	32.4
21	火	麦ご飯	○	新じゃがのカレー煮 とびうおのつみれ汁	牛乳 豚肉 とびうお みそ 卵	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん 大根 小松菜 ねぎ	米 大麦 油 ジャガ芋 砂糖 でん粉	623	26.4
22	水	コッペパン	○	チリコンカン ツナドレサラダ オレングゼリー	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆 まぐろ缶 寒天	生姜 にんにく にんじん たまねぎ グリンピース トマト缶 アスパラガス 黄ピーマン 赤ピーマン キャベツ みかんジュース	コッペパン 油 ジャガ芋 砂糖	664	27.5
23	木	わかめご飯	○	わかさぎの甘酢漬け 野菜のうま煮	わかめ 牛乳 わかさぎ とり肉	にんじん 大根 干しいたけ たけのこ	米 大麦 砂糖 油 こんにやく	551	23.9
24	金	ご飯	○	かじきの照り焼き みそ汁 大豆の燻煮	牛乳 かじき 厚揚げ みそ ひじき 大豆 油揚げ	たまねぎ 小松菜 にんじん さやいんげん	米 砂糖 油 こんにやく	601	27.6
27	月	四川豆腐丼	○	春雨サラダ	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きゅうり	米 砂糖 でん粉 春雨 油	600	23.2
28	火	セサミトースト	○	ミネストローネ じゃこ入りサラダ	牛乳 ベーコン 鶏もも 大豆 ちりめんじゃこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり	食パン マーガリン グラニュー糖 ごま 油 砂糖 マカロニ	614	21.8
29	水	麦ご飯	○	豚肉の生姜焼き さつま汁 華風きゅうり	牛乳 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	米 大麦 油 こんにやく さつま芋 砂糖	563	23.2
30	木	ジャージャー麺	○	フルーツポンチ	豚ひき肉 みそ 牛乳 寒天 えんどう豆	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ みかん缶 桃缶	中華めん 油 砂糖 でん粉	619	21.7
31	金	ポークカレーライス	○	春キャベツのサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	米 油 ジャガ芋 バター 小麦粉 砂糖	679	21.2

※食材料の購入の都合により、献立を変更することもありますので、あらかじめご了承ください。

児童1人1回あたりの学校給食摂取基準(8歳～9歳)

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン A(μgRE)	ビタミン			食物繊維 g	食塩 g
							B1(mg)	B2(mg)	C(mg)		
今月の 平均	611	16.4	25.1	327	2.3	225	0.35	0.48	29	4.2	2.6
学校給食 摂取基準	650	摂取エネルギー 全体の13～20%	摂取エネルギー 全体の20～30%	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2.0未満



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク