

給食予定献立表

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	エネルギー	たんぱく質 g
1	月	ひじきご飯(大豆入り)	○	★五目たまご焼き さつま汁	鶏肉 ひじき 油揚げ 豚肉 ★牛乳 ★卵 みそ さつま揚げ	にんじん 枝豆 生姜 ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう 大根	米 油 砂糖 さつま芋	627	25.2
2	火	練馬スパゲティ	○	★もやしと水菜のサラダ フルーツポンチ	まぐろ缶 のり ★牛乳 ちりめんじゃこ 寒天	大根 たまねぎ レモン もち缶 ★もやし 水菜 きゅうり みかん缶 バインアップル缶	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 ★白すりごま	658	24.5
3	水	麦ご飯	○	いかの野菜甘酢あんかけ ミニトマト2ヶ ★タイピーエン(熊本)	★牛乳 いか 豚肉 なんと ★うずら卵	たまねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ねぎ ミニトマト にんにく 生姜 白菜 コーン きくらげ 小松菜	米 大麦 油 でん粉 小麦粉 油 砂糖 春雨 ごま油	642	25.4
4	木	★黒砂糖パン	○	★鮭とじゃがいもの香り焼き ラタトゥイユスープ	★牛乳 鮭 ★チーズ とり肉	たまねぎ にんじん にんにく スズキーニ なす ピーマン トマト缶	★黒砂糖パン じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 油	621	25.8
5	金	★鮭入り五目ちらし	○	七夕そうめん汁 ぶどうゼリー 七夕献立	油揚げ ★卵 鮭 ★牛乳 鶏もち アガー	かんぴょう 干しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ オクラ 大根 ぶどうジュース	米 砂糖 油 そうめん	557	20.3
8	月	チンジャオロース丼	○	豆腐の中華スープ すいか	豚肉 ★牛乳 とり肉 豆腐	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 赤ピーマン ピーマン にんじん 干しいたけ 小松菜 すいか	米 大麦 油 砂糖 でん粉 ごま油	580	24.6
9	火	麦ご飯	○	厚揚げのそぼろあん ★じゃことおかかの和え物	★牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ かつお節	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ 葉ねぎ 小松菜 ★もやし	米 大麦 砂糖 油 でん粉	616	25.5
10	水	麦ご飯	○	鉄火みそ 五目肉じゃが わかめサラダ	★牛乳 みそ 大豆 豚肉 さつま揚げ わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ごま油	702	22.7
11	木	★丸パン	○	まぐろの立田揚げ キャベツとベーコンのスープ ★メロン	★牛乳 かじき ベーコン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ セロリー さやいんげん ★メロン	★ショートニングパン 油 でん粉	585	25.0
12	金	夏野菜のカレー	○	蒸しとうもろこし 1年生トウモロコン皮むき体験	豚肉 ★牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす コーン ズッキーニ アスパラガス	米 油 じゃが芋 小麦粉	629	19.4
16	火	味噌五目肉うどん	○	2色天ぷら(かぼちゃ・ちくわ)	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ ★牛乳 竹輪 青のり	にんじん たまねぎ たけのこ 大根 かぼちゃ えのきたけ ねぎ 小松菜	うどん 小麦粉 油	680	26.8
17	水	★ビビンバ	○	広東スープ 枝豆	豚肉 油揚げ ★牛乳 豆腐	にんにく 生姜 たけのこ にんじん ★もやし 小松菜 干しいたけ チンゲンサイ 枝豆	米 大麦 油 砂糖 でん粉	607	24.4
18	木	麦ご飯	○	和風塩麹ハンバーグ わかめとツナのサラダ のっぺい汁	★牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 わかめ まぐろ缶	たけのこ ねぎ 大根 きゅうり にんじん	米 大麦 パン粉 でん粉 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 こんにゃく	609	25.2
19	金	★ハッシュドポーク	○	サラダ 冷凍パイ	豚肉 ★クリーム ★牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ グリーンピース きゅうり レモン 冷凍パイ	米 大麦 油 砂糖 ざらめ ★バター 小麦粉	651	17.3

★アレルギー食材

※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。

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

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	626	15.2	29.1	325	2.1	238	0.37	0.49	28	4.3	2.4
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

