

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1日 kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
8	水	黒豆ごはん	○	ぶりの幽庵焼き 紅白かぶの酢の物 白玉雑煮	黒大豆 ★牛乳 ぶり しらす干し とり肉 かまぼこ	梅干し 生姜 ゆず かぶ にんじん 白菜 干しいたけ 小松菜	米 大麦 砂糖 里芋 白玉団子	661	30.3	28.3
9	木	麦ご飯	○	マーボー豆腐 春雨サラダ	★牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ グリーンピース きゅうり コーン	米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨	571	20.8	29.2
10	金	麦ご飯	○	★松風焼き 磯香和え 白玉入りみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ★卵 みそ のり	たまねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 大根 白菜 しいたけ ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 ★白ごま 白玉団子	616	24.2	22.5
14	火	麦ご飯	○	豆腐入り八宝菜 ごぼうと豆のチップス	★牛乳 豚肉 豆腐 いか 大豆	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ ごぼう	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 油	622	26.4	29.5
15	水	★コッペパン	○	手作りみかんジャム ★マカロニのクリーム煮 ガーリックサラダ	★牛乳 とり肉 ★クリーム	みかん缶 みかんジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	★コッペパン グラニュー糖 片栗粉 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 マカロニ	568	21.6	33.6
16	木	麦ご飯	○	さばの香味焼き ★野菜のごま酢和え 根菜汁	★牛乳 さば 厚揚げ みそ わかめ	にんにく 生姜 ねぎ ★もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根	米 大麦 砂糖 ★白すりごま	625	27.5	30.4
17	金	麦ご飯	○	★ぎせい豆腐 野菜の煮浸し 白菜と油揚げのみそ汁	★牛乳 鶏ひき肉 ひじき 豆腐 ★卵 油揚げ みそ	にんじん 干しいたけ ほうれん草 キャベツ 小松菜 白菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖	603	26.2	29.9
20	月	大豆入りひじきご飯	○	にぎすの南蛮漬け えのきのあっさり汁	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 ★牛乳 にぎす 豚肉	にんじん にんにく 生姜 さやいんげん ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜	米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 油 ごま油	631	27.0	30.0
21	火	ゆかりご飯	○	筑前煮 ★じゃこ入り和え物	★牛乳 鶏もも さつま揚げ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ さやえんどう ★もやし 小松菜	米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 里芋 砂糖 じゃが芋 ごま油	561	21.0	22.3
22	水	高野豆腐のそぼろ丼	○	野菜の磯香和え じゃが芋と油揚げのみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 ★牛乳 のり 油揚げ 豆腐 みそ	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん キャベツ 小松菜 たまねぎ	米 大麦 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	601	25.4	27.0
23	木	★きなご揚げパン	○	和風ポトフ キャベツのマリネ	きな粉 ★牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	★ミルクパン 油 砂糖 米ぬか油	556	21.5	36.7
24	金	麦ご飯	○	ムロアジのさんが焼き ★ごま和え ★むらくも汁	★牛乳 むろあじ すり身 豆腐 みそ とり肉 ★卵	生姜 たまねぎ ごねぎ にんじん キャベツ 小松菜 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ★白すりごま	613	30.8	24.4
27	月	★長崎ちゃんぽん (長崎県)	○	ゼリーフライ (埼玉県) 果物(ポンカン)	豚肉 こうらい ★しほえび かまぼこ ★牛乳 おから	キャベツ たまねぎ ★もやし にんじん にんにく 葉ねぎ きくらげ 干しいたけ ねぎ ぼんかん	中華めん 米油 油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	680	25.6	29.3
28	火	★海軍カレー (神奈川県)	○	練馬サラダ	豚肉 ★牛乳	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 大根 小松菜	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 ★バター 米油 小麦粉 砂糖	649	21.8	33.7
29	水	たくあんご飯 (練馬大根)	○	鮭の塩こうじ焼き キャベツの甘醤油かけ 豚汁	ちりめんじゃこ のり ★牛乳 鮭 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	たくあん キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 米ぬか油 ごま油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	583	31.7	24.1
30	木	麦ご飯	○	★クジラの香味揚げ (和歌山県) ★浦上そぼろ さといものみそ汁	★牛乳 くじら肉 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ みそ わかめ	生姜 にんにく ごねぎ ごぼう にんじん ★もやし たまねぎ 小松菜	米 大麦 上新粉 片栗粉 油 砂糖 ★白ごま ごま油 こんにゃく 米油 里芋	617	27.9	26.8
31	金	ターメリックライス	○	★ポークストロガノフ ビーンズサラダ オレンジゼリー	★牛乳 豚肉 ★クリーム 大豆 レンズ豆 寒天	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 きゅうり コーン オレンジジュース みかん缶	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 砂糖 ★バター	658	22.4	27.4

全国学校給食週間

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数17回 ★アレルギー食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	613	16.6	28.5	2.4	345	99	2.4	272	0.36	0.51	26	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上