

実施日			献立名	食品の分類		栄養量				
日	曜	牛乳		赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5	火	○	ご飯 ししゃもの南蛮漬け おかか和え 味噌汁	牛乳 ししゃも 鰹糸削り 油揚げ 米みそ	米 揚げ油 でん粉 上白糖 ジャガイモ	ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ	631	16.1	27.1	2.9
6	水	○	マーボー豆腐丼 広東スープ	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆(乾) 米みそ 木綿豆腐 豚肉	米 小麦 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油	生姜 干し椎茸 にんじん たまねぎ にんにく ねぎ たら たいのこ(ゆで) 白菜 チンゲンサイ	626	16.5	29.0	3.3
7	木	○	クリームスパゲティ ハニーサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ピザチーズ 生クリーム	スパゲッティ(乾) オリーブ油 米ぬか油 薄力粉 有塩バター はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) ほうれん草 キャベツ きゅうり スイトマン缶	676	12.6	37.3	1.7
8	金	○	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬け 吉野汁	牛乳 さば切り身 米みそ 塩昆布 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	米 三温糖 ごま油 くずでん粉	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり にんじん たいのこ(ゆで) 小松菜	644	17.9	30.2	2.8
11	月	○	ご飯 チーズタッカルビ もやしのナムル ビーフンスープ	牛乳 鶏肉 ピザチーズ カットわかめ ベーコン	米 さつまいも ごま油 三温糖 上白糖 じゃが芋 ビーフン	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 緑豆もやし ねぎ	667	13.7	28.7	2.5
12	火	○	高野豆腐の卵とじ丼 野菜のみそ汁 果物(柿)	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵 米みそ	米 小麦 つきごんにゃく 上白糖 ジャガイモ	にんじん たまねぎ たいのこ(ゆで) 干し椎茸 グリンピース(冷凍) 大根 ねぎ 小松菜 柿	669	17.1	26.2	2.9
13	水	○	練馬キャベツのホイコーロー丼 わんたんスープ	牛乳 豚肉 米みそ 八丁味噌 黄大豆(国産、ゆで) 厚揚げ	米 小麦 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉 ウェーブワフタン	生姜 にんにく にんじん キャベツ 青ピーマン ねぎ 干し椎茸 緑豆もやし	620	15.4	28.3	2.3
14	木	○	パインパン パステウ フェイスジョアータ	牛乳 豚ひき肉 ピザチーズ 豚肉 ベーコン いんげん豆(ゆで) 金時豆水煮 黄大豆(国産、ゆで) ウインナー	パインパン 揚げ油 米ぬか油 ぎょうざの皮	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ	632	14.9	39.7	2.5
15	金	○	こぎつね寿司 三平汁 白玉団子の黒みつきなこ	牛乳 油揚げ まだら(角切り) 木綿豆腐 きな粉(脱皮大豆、黄)	米 上白糖 ジャガイモ 冷凍白玉団子 黒砂糖 三温糖	にんじん いんげん 生姜 大根 小松菜 ねぎ	641	15.0	22.7	2.1
18	月	○	カレー南蛮 大学芋	牛乳 豚肉 油揚げ	冷凍うどん 米ぬか油 上白糖 でん粉 揚げ油 さつまいも 水あめ 炒りごま(黒)	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜	625	12.2	29.8	1.6
19	火	○	ご飯 白身魚の野菜あんかけ すいとん 果物(みかん)	牛乳 ホキ切り身 鶏肉	米 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油 薄力粉 白玉粉	にんじん たいのこ(ゆで) 干し椎茸 たまねぎ グリンピース(冷凍) 大根 白菜 ねぎ 大根(葉) みかん	615	16.1	17.9	1.5
20	水	○	大根ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 じゃこ入り和え物	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 米みそ ちりめんじゃこ	米 小麦 米ぬか油 板こんにゃく じゃが芋 上白糖	大根 大根(葉) ごぼう にんじん たまねぎ いんげん 緑豆もやし 小松菜	605	16.3	25.4	2.6
21	木	○	チャーハン 春雨サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 豚バラ肉 なると(山芋なし) ロースハム 鶏肉 鶏卵	米 小麦 米ぬか油 ごま油 緑豆春雨(乾) 炒りごま(白) 上白糖 でん粉	にんにく 生姜 ねぎ にんじん グリンピース(冷凍) きゅうり キャベツ たまねぎ スイトマン(冷凍) スイトマン缶詰(7-11) チンゲンサイ	634	14.4	31.2	2.7
22	金	○	ツナチーズトースト ボルシチ りんごゼリー	牛乳 ツナ(レトルト) ピザチーズ ベーコン 豚肉 ヨーグルト(全脂無糖) 生クリーム アガー	食パン マヨネーズ(卵なし) 米ぬか油 上白糖	レモン(果汁) たまねぎ にんにく にんじん トマトピューレ キャベツ リンゴジュース	679	15.4	46.0	3.2
23	土	○	ご飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜とかまぼこの和え物 そばろ汁	牛乳 秋鮭切り身 米みそ かまぼこ(卵・山芋無) 鶏ひき肉	米 上白糖 すりごま(白) 米ぬか油 ジャガイモ 板こんにゃく でん粉 ごま油	生姜 ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん 切干し大根(乾) たまねぎ えのきたけ	604	19.5	22.1	2.1
26	火	○	ご飯 のりの佃煮 ツナ入り卵焼き みそ汁	牛乳 もみり 鶏ひき肉 ツナ(レトルト) 鶏卵 油揚げ 木綿豆腐 米みそ カットわかめ	米 三温糖 米ぬか油 じゃが芋 上白糖	たまねぎ 干し椎茸 にんじん	630	16.8	29.4	2.7
27	水	○	ツナフィッシュカッパ [®] - 豆と野菜のスープ	牛乳 メルルーサ切り身 鶏肉 いんげん豆(乾)	ショートニングパン 揚げ油 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾燥) 米ぬか油 ジャガイモ	生姜 にんじん たまねぎ キャベツ	635	17.9	32.9	2.8
28	木	○	ひじきご飯 肉豆腐 白菜のごま風味和え	牛乳 鶏肉 国産芽ひじき 黄大豆(国産、ゆで) 油揚げ 豚肉 木綿豆腐	米 小麦 米ぬか油 上白糖 つきごんにゃく 焼きふ(車ふ) ごま油 炒りごま(白)	にんじん たまねぎ 干し椎茸 白菜 小松菜	612	17.0	29.9	2.0
29	金	○	コーンピラフ ポテトスープ バイクドチーズケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン クリームチーズ 生クリーム 鶏卵	米 小麦 有塩バター 米ぬか油 じゃが芋 上白糖 米粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) スイトマン(冷凍) グリンピース(冷凍) 小松菜 レモン(果汁)	675	11.2	40.1	2.2

※ 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19回

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	638	15.5	30.4	2.4	352	99	2.2	268	0.34	0.51	30	4.4
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

