
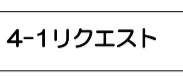
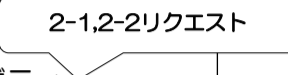
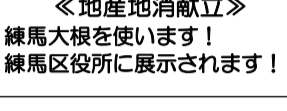
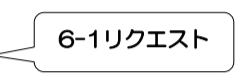
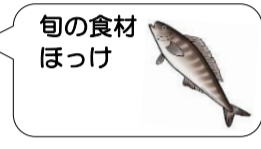
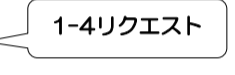
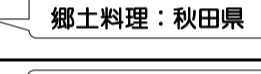
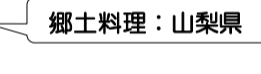



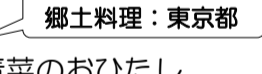




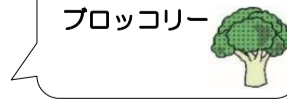


実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	17歳未満 (kcal)	たんぱく質 (%)			
1	木	牛乳	昆布ごはん 白身魚の香味ソース揚げ すずしろ汁 	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 白身魚 ぶた肉	米 油 さとう かたくり粉 小麦粉 ごま油 里いも	しょうが にんじん にんにく たまねぎ ねぎ 大根 小松菜	602	17.2			
2	金	牛乳	ごぼう入りドライカレー フレンチサラダ ココアゼリー  	ぶた肉 大豆 牛乳 アガー 豆乳 ホイップクリーム	米 大麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ごぼう 青ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	614	13.4			
5	月	牛乳	練馬スパゲティ 練馬野菜のソテー 八丈島あしたばケーキ 	ツナ缶 牛乳 豆腐 卵 豆乳	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	大根 キャベツ コーン にんじん あしたば	697	15.4			
6	火	牛乳	チャーハン ジャンボぎょうざ しめじの中華スープ 	ぶた肉 焼き豚 牛乳 みそ とり肉	米 油 ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 じゃがいも	にんじん ねぎ グリンピース キャベツ にんにく たまねぎ いら しょうが ぶなしめじ 小松菜	597	15.5			
7	水	牛乳	ごはん ほっけの干物 干草和え みそけんちん汁 	牛乳 ほっけ とり肉 豆腐 みそ	米 ごま油 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	キャベツ にんじん もやし 小松菜 えのきたけ ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	555	19.8			
8	木	牛乳	ピピンパ 白玉フルーツポンチ 	ぶた肉 大豆 牛乳 寒天缶	米 大麦 油 さとう ごま油 白玉団子	しょうが にんにく ぜんまい たけのこ にんじん もやし 小松菜 みかん缶 パイン缶 桃缶	616	13.5			
9	金	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 煮びたし すき焼き風肉豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ 油揚げ ぶた肉 豆腐	米 ごま さとう 油 しらたき 焼きふ	にんじん もやし 小松菜 にんにく しょうが しいたけ たまねぎ ねぎ	603	19.6			
12	月	牛乳	鶏肉とごぼうのごはん ししゃものからあげカレー風味 きりたんぼ汁 	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 もち米 ごま油 さとう かたくり粉 油 きりたんぼ	しょうが ごぼう にんじん まいたけ 白菜 小松菜	598	15.5			
13	火	牛乳	ほうとう風うどん ちくわのいそ辺あげ くだもの  	ぶた肉 油揚げ みそ 牛乳 ちくわ 青のり	ほうとう 油 小麦粉 かたくり粉	にんじん 大根 白菜 かぼちゃ ねぎ 小松菜 くだもの	591	15.7			
14	水	牛乳	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 白菜の塩こんぶいため 野菜のみそ汁 	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 塩こんぶ 油揚げ みそ	米 油 さとう かたくり粉 ごま油	たまねぎ ねぎ しょうが 白菜 にんじん もやし 大根 キャベツ ぶなしめじ 小松菜	568	17.5			
15	木	牛乳	ぶどうパン 冬野菜グラタン ジュリエヌスープ 	牛乳 とり肉 ビザチーズ ベーコン	ぶどうパン 油 小麦粉 バター じゃがいも マカロニ(卵なし)	にんにく たまねぎ キャベツ ブロッコリー マッシュルーム パセリ セロリ にんじん 小松菜	547	16.2			
16	金	牛乳	わかめごはん とり肉とコーンのあげ煮 かき玉汁	わかめ 牛乳 とり肉 豆腐 卵	米 油 かたくり粉 じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ さやいんげん コーン しいたけ 小松菜 ねぎ	609	15.8			
19	月	牛乳	茶めし おでん 青菜のおひたし くだもの  	牛乳 ちくわ がんもどき つみれ さつま揚げ 揚げボール	米 さとう ちくわぶ こんにゃく	大根 にんじん 小松菜 もやし えのきたけ くだもの	548	15.8			
20	火	牛乳	焼き豚チャーハン いかのチリソース 広東スープ  	焼き豚 牛乳 いか とり肉	米 油 かたくり粉 小麦粉 ごま油 さとう	にんじん ねぎ グリンピース にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 白菜 チンゲンサイ	587	18.3			
21	水	牛乳	ガーリックフランス もやしとコーンのソテー 冬野菜のクリームシチュー	牛乳 とり肉 生クリーム	フランスパン マーガリン(乳不使用) 油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく パセリ もやし コーン 小松菜 たまねぎ にんじん かぶ ブロccoli	566	13.6			
22	木	牛乳	ごはん 魚のゆずみそ焼き かぼちゃの甘煮 吉野汁 	牛乳 魚 みそ とり肉 油揚げ	米 さとう かたくり粉	しょうが ゆず かぼちゃ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	568	18.3			
23	金	牛乳	チキンライス とり肉の バーベキューソースかけ 冬野菜のポトフ 	とり肉 牛乳 ウインナー 大豆	米 油 さとう じゃがいも	トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース りんご ねぎ にんにく レモン キャベツ ブロccoli	643	19.3			

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	595	16.5	31.8	2.7	339	89	2.1	227	0.26	0.44	17	5.1

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。

