実施				【給食目標】和やかに会食をしよう									
$\Box$	曜		献 立 名	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	13/4" - (kcal)			塩分			
2	水		五分づき米入りごはん すき焼き煮 切干ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ まぐろ	こめ こんにゃく さとう あぶら	にんじん はくさい ねぎ きりぼしだいこん キャベツ みずな	563	16.3		1.9			
3	木		麦ごはん 酢鶏 小松菜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ビーマン にんにく コーン きくらげ えのきたけ こまつな	661	142	28.5	2.3			
4	金		さつまいもごはん 豆腐団子汁 野菜のみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ さつまいも ごま しらたまこ さとう	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし	534	12.9	19.9	1.9			
7	月		五目しょうゆラーメン 春巻き もやしとコーンの中華サラダ	いか ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら はるまきのかわ こむぎこ はるさめ さとう	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ にら もやし コーン	609	16.6	35.0	3.7			
8	火	****	五分つき米入りごはん 鮭の幽庵焼き なめこのみそ汁 切干大根の煮物	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ さつまあげ	こめ あぶら さとう	ゆす にんじん なめこ ねぎ きりぼしだいこん	540	19.4	21.3	2.1			
9	水		ブルコギ丼 わかめスープ くだもの(梨)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら ねぎ くだもの(なし)	632	13.4	33.0	2.7			
10	木		ひじき豆腐バーガー かぶとベーコンのスープ キャロットドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ひじき ぎゅうにゅう ベーコン	まるパン さとう あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく しょうが かぶ かぶ (は) だいこん こまつな	553	16.9	38.2	2.8			
11	金		秋の炊き込みごはん 小松菜入り卵焼き じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ゆで野菜の甘酢あえ +=	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご みそ	こめ もちごめ さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	にんじん しめじ ほししいたけ たまねぎ こまつな キャベツ もやし	557	152	27.6	2.7			
14	月			a <del>@</del> ∘ a <b>≈</b>	体育の凸								
15	火			a I may to h	運動会振替休業日								
16	水		ターメリックライス ポークカレーライス コールスローサラダ くだもの(柿)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん キャベツ コーン くだもの (かき)	680	12.0	26.5	2.1			
17	木		五分つき米入りごはん さんまの生姜煮 かきたま汁 キャペツのあっさりあえ	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく とうふ たまご	こめ さとう かたくりこ ごま	しょうが ねぎ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ	660	16.7	32.5	3.1			
18	金		野沢菜チャーハン 大平汁 ごぼうチップサラダ (数70日 無土時間(長野県)	ベーコン ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	こめ あぶら あぶら さとう	にんじん のざわな ねぎ えのきたけ ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ	560	10.9	35.5	2.3			
21	月		五分つき米入りごはん さばの香味焼き 具だくさんのみそ汁 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ	こめ さとう ごまあぶら ごま あぶら こんにゃく	しょうが ねぎ にんじん ごぼう だいこん	585	16.0	30.5	2.0			
22	火				<b>節位礼正殿の儀</b>								
23	水		菜めし 高野豆腐の唐揚げ 豚汁 じゃこ入りおひたし	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ しらすぼし	こめ じょうしんこ かたくりこ あぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ こまつな	665	13.8	33,8	2.6			
24	木		ねじりパン シェパードパイ スコッチブロス ハニーサラダ ************************************	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ベーコン	パン じゃがいも バター あぶら オリーブゆ おおむぎ はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ トマトビューレ セロリー キャベツ きゅうり	681	13.9	41.2	3.1			
25	金		栗ごはん 魚とさつまいもの甘辛煮 生揚げと大根のみそ汁 くだもの(花みかん)	ぎゅうにゅう だいす まぐろ あつあげ みそ	こめ くり ごま さつまいも かたくりこ あぶら さとう	しょうが たまねぎ だいこん こまつな くだもの (みかん)	633	14,8	23.6	2.0			
28	月		きなこ揚げパン 肉団子汁 青菜のボン酢あえ 手作りお祝いゼリー	きなこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ アガー	パン あぶら さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ こまつな もやし ゆず ぶどうジュース	570	15.3	33.2	1.8			
29	火		べったらごはん 生揚げと里芋のうま煮 キャベツのおかかあえ	<b>う</b> のり ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう ごま さといも かたくりこ	べったらづけ しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	553	14.7	25.9	1.9			
30	水		麦ごはん 和風ハンバーグきのこソース 里芋のみそ汁 茎わかめのきんびら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ さといも ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ しょうが ごぼう	589	16.1	28.3	3.1			
31	木		練馬スパゲティ コーンサラダ いが栗くん	まぐろ のり ぎゅうにゅう たまご	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう さつまいも パター くり こむぎこ そうめん あぶら	にんにく だいこん しょうが こまつな キャベツ コーン たまねぎ	738	14.0	33.7	2.7			

- ※ アレルギーなどもありますので、「給食で初めて食べる」ということがないよう、ご家庭でもいろい※ 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)	ピタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	609	14.8	30.4	2.5	321	83	1.9	247	0.36	0.48	30	4.2
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