

【給食目標】衛生に気を付けて食事をしよう

実施日	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 水	麦ごはん さばの韓国焼き カリカリ油揚げサラダ 春雨スープ	牛乳 さば 油揚げ とり肉 豆腐	米 麦 砂糖 ごま油 白ごま 春雨	にんにく 生姜 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 干しいたけ もやし	638	18.3	36.5	2.4			
2 木	和洋風のカレーかけ ジュリエンスープ つぶつぶみかんゼリー	とり肉 ベーコン 牛乳 生クリーム 寒天	米 麦 パター 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム セロリー キャベツ ピーマン みかん缶 レモン	618	13.4	31.3	2.8			
3 金	ご飯 豆あじの南蛮漬 高野豆腐と小松菜のお浸し 生揚げとキャベツの味噌汁	牛乳 豆あじ 高野豆腐 厚揚げ 大豆 みそ	米 油 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ねぎ 小松菜 もやし にんじん たまねぎ キャベツ	588	17.5	27.9	2.2			
6 月	チリビーンズライス グリーンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	米 油 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ 小松菜	558	14.6	29.8	2.0			
7 火	白ごまごはん 白身魚の野菜あんかけ 野菜の土佐酢あえ 豚汁	牛乳 ホキ かつお節 豚肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 白ごま 油 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり もやし ごぼう 大根 ねぎ	570	20.4	25.6	2.4			
8 水	練馬キャベツのホイコーロー丼 トックスープ	豚肉 みそ 大豆 牛乳 ベーコン	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 トック	生姜 にんにく にんじん キャベツ ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ たまねぎ 小松菜	586	13.8	26.6	2.0			
9 木	ココア揚げパン アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン いんげん豆 チーズ	ミルクパン 油 グラニュー糖 砂糖 ごま油 じゃが芋 マカロニ パター	アスパラガス キャベツ もやし にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 トマトピューレ	615	13.6	38.5	2.4			
10 金	梅ごはん 豚肉とじゃがいもの味噌煮 キャベツのじゃこ炒め メロン1/16	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	梅干し ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ 小松菜 メロン	569	15.5	23.7	2.1			
13 月	きびごはん 高野豆腐の揚げ煮 海藻サラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 わかめ 海藻ミックス	米 きび じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	594	16.0	28.3	1.7			
14 火	和風スパゲティー マセドアンサラダ 米粉の抹茶ケーキ	ベーコン とり肉 牛乳 卵 豆乳	オリーブ油 スパゲティ 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 米粉 粉糖	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム パセリ コーン グリンピース	637	14.8	29.2	2.5			
15 水	ポークストロガノフ コーンサラダ	豚肉 生クリーム チーズ 牛乳	米 麦 油 砂糖 パター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	638	13.7	32.7	2.4			
16 木	ご飯 いかのチリソース 大豆もやしのナムル 中華スープ	牛乳 いか とり肉 豆腐	米 油 片栗粉 油 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 春雨	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 にんじん 干しいたけ チンゲンサイ	594	18.0	29.2	2.2			
17 金	豆腐とひき肉のあんかけ丼 青菜とさつまあげの炒めもの わかめのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 牛乳 さつま揚げ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし	582	16.2	28.9	2.6			
20 月	五目鶏めし 和風卵焼き 玉ねぎとあおさのみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豆腐 大豆 みそ あおさ	米 麦 油 砂糖 じゃが芋	にんじん 干しいたけ さやいんげん たまねぎ ねぎ	603	18.5	32.2	2.5			
21 火	麦ごはん 厚揚げのそぼろあん おかか和え さくらんぼ(2コ)	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 かつお節	米 麦 砂糖 油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ごねぎ 小松菜 もやし さくらんぼ	588	16.9	30.3	2.2			
22 水	ナン バターチキンカレー インド風サラダ	牛乳 とり肉 大豆 チーズ 生クリーム	ナン 油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	597	16.1	41.6	2.8			
23 木	ウインナーピラフ もろかさめの唐揚げ ABCスープ	ウインナー 牛乳 さめ ベーコン	米 麦 油 片栗粉 上新粉 マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース 生姜 小松菜	606	17.2	31.9	2.7			
24 金	豚肉の柳川丼 味噌けんちん汁	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 豆腐 大豆 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	干しいたけ にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ みつば 大根 小松菜	619	17.4	30.0	2.3			
27 月	ご飯 カツオの味噌マヨネーズ焼き キャベツの昆布漬け 五目汁	牛乳 かつお みそ 塩昆布 とり肉 厚揚げ	米 マヨネーズ(卵なし) ごま油 じゃが芋 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	581	19.3	31.9	2.0			
28 火	ジャージャー麺 ジャーマンポテト	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ベーコン	中華めん 油 砂糖 ごま油 白すりごま 片栗粉 じゃが芋	もやし きゅうり にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん パセリ	563	17.4	33.4	2.3			
29 水	山菜おこわ 蓼わかめのきんぴら 貝だくさんみそ汁	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 大豆 みそ	米 もち米 油 砂糖 こんにゃく	ぜんまい わらび にんじん ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	556	16.3	33.0	3.2			
30 木	豚キムチ丼 ワンタンスープ	豚肉 大豆 牛乳 なたと	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま ウェーブワンタン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キムチ(70g*27品不使用) ねぎ いら 干しいたけ もやし	584	15.7	27.6	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22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	595	16.4	31.0	2.4	348	92	2.3	218	0.28	0.44	15	6.4

平均値は中学年(3,4年生)の値です

【主な予定産地】 米…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・北海道