

【給食目標】感謝の気持ちで食事をしよう

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 (%)
2 水	麦ごはん 豆腐と野菜のとろとろ煮 大豆とじゃこの揚げがらめ 梨1/8	牛乳	とり肉 豆腐	米 麦 油	ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ 白菜	637	18.7	32.1	2.2	
4 金	麦ごはん さわらのごまみそ焼き 茎わかめのみんぴら 味噌けんちん汁	牛乳	さわら みそ	米 麦 砂糖	白すりごま 白ごま	にんじん 大根 ねぎ 小松菜	595	19.1	31.3	2.9	
7 月	醤油ラーメン ジャンボ揚げ餃子	豚肉	牛乳 豚ひき肉	中華めん 油	ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ	558	16.6	35.6	2.5	
8 火	鶏肉とごぼうのごはん ししゃものびりから焼き 野菜のごま和え 豚汁	とり肉	油揚げ 牛乳	米 もち米 油	砂糖	にんじん ごぼう 干しいたけ	640	18.8	34.0	3.1	
9 水	練馬キャベツの ホイコーロー丼 わかめスープ	豚肉	みそ 大豆 牛乳	米 麦 油	砂糖	生姜 にんにく にんじん キャベツ	559	16.2	29.8	2.0	
10 木	チリピーンズライス グリーンサラダ	豚ひき肉	ベーコン	米 麦 油	じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ	611	15.5	30.8	2.3	
11 金	そぼろ丼 すいとん 果物 (みかん)	鶏ひき肉	卵 牛乳 とり肉	米 麦 油	砂糖	生姜 にんじん さやいんげん 大根	626	15.5	25.0	2.0	
14 月	ご飯 すき焼き煮 水菜のサラダ	牛乳	牛肉 焼き豆腐 竹輪	米 油	こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ	585	15.0	33.7	1.5	
15 火	こぎつね寿司 三平汁 白玉団子の黒みつきなこ	油揚げ	牛乳 たら 豆腐 きな粉	米 砂糖	じゃが芋	にんじん さやいんげん 生姜	607	15.9	24.2	2.1	
16 水	クリームスパゲティ ハニーサラダ	ベーコン	とり肉 牛乳	スパゲティ	オリーブ油	にんにく たまねぎ にんじん	613	14.0	40.8	1.7	
17 木	ご飯 かじきの竜田揚げ 凍り豆腐と野菜のお浸し さつま汁	牛乳	かじき 高野豆腐	米 油	片栗粉	生姜 キャベツ 小松菜	599	16.6	31.3	1.9	
18 金	麦ごはん 厚揚げのそぼろあん きんぴらごぼう くだもの(りんご)1/6	牛乳	厚揚げ 鶏ひき肉 豚肉	米 麦 砂糖	油 片栗粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん	631	15.8	30.5	2.2	
21 月	わかめごはん 卵焼きの甘酢あんかけ 豆乳仕立てのみそ汁	わかめ	ご飯の素 牛乳	米 油	じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ	552	16.7	27.9	2.7	
22 火	胚芽パン シュニッツェル ガーリックポテト アイントップ	牛乳	豚肉 ベーコン	胚芽パン	小麦粉 パン粉	トマトピューレ パセリ にんじん	651	17.9	41.6	3.2	
24 木	ご飯 鯖の味噌煮 キャベツの昆布漬け 五目汁	牛乳	さば みそ	米 砂糖	ごま油 里芋 片栗粉	ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	635	19.1	34.3	2.5	
25 金	チキンピラフ ジュリエンスープ スイートポテト	とり肉	牛乳 ベーコン	米 油	バター じゃが芋	にんにく にんじん たまねぎ コーン	611	11.1	29.5	1.8	
28 月	ビビンバ 青梗菜のスープ 果物 (みかん)	豚ひき肉	油揚げ 牛乳 ベーコン	米 麦 油	砂糖	にんにく 生姜 ぜんまい たけのこ	629	14.9	33.1	2.3	
29 火	じゃこ菜飯 大根のそぼろ煮 野菜のおかか和え	ちりめんじゃこ	牛乳	米 麦 油	砂糖 片栗粉	生姜 たまねぎ にんじん 大根	565	17.8	29.8	2.2	
30 水	ショートニングパン 魚の紅葉焼き ホルシチ	牛乳	ます 豚肉 いんげん豆	ショートニングパン	マヨネーズ (卵なし) 油 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく	591	20.6	41.9	2.6	

※ 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	605	16.6	32.5	2.3	351	95	2.3	220	0.29	0.44	16	5.4

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