

日	曜	牛乳	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)
9	火	○	☆お正月の献立☆ ご飯 鶏肉の照り焼きゆず風味 炒めなます 京風雑煮	牛乳 とり肉 油揚げ みそ	米 砂糖 米油 里芋 白玉団子	ゆず 大根 れんこん にんじん さやいんげん かぶ	881	14.7	25.0	3.2
10	水	○	冬野菜のカレーライス フレンチサラダ	豚肉 牛乳	米 もち麦 米油 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 大根 トマト缶 キャベツ ほうれん草 コーン	816	10.9	26.0	2.9
11	木	○	ご飯 手作りさつまあげ 野菜のみぞれ和え かぼちゃ入り豚汁	牛乳 たら 刻み昆布 みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう ねぎ 生姜 白菜 小松菜 にんじん 大根 かぼちゃ	772	18.8	24.8	3.2
12	金	○	☆小正月の献立☆ ゆかりご飯 筑前煮 こんにゃくサラダ 白玉ぜんざい	牛乳 鶏もも 小豆	米 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 白玉団子	干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん 大根 キャベツ コーン	798	12.5	20.0	3.4
15	月	○	☆★D組リクエスト給食☆★	豚肉 みそ 牛乳 わかめ 寒天 乳酸菌飲料	中華めん 米油 バター ワンタンの皮 油 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 ごぼう	817	14.3	30.0	4.9
16	火	○	豚バラ高菜ご飯 しゅうまい にら玉スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵	米 押麦 米油 しゅうまいの皮 パン粉 片栗粉 ごま油	にんじん 高菜漬 ねぎ にら 干しいたけ 生姜 白菜	743	16.3	30.8	2.9
17	水	○	きなこトースト ペンネアマトリチャーナ じゃが芋のハニーサラダ くだもの	豆乳 きな粉 牛乳 ベーコン チーズ	食パン 豆乳バター 砂糖 マカロニ オリーブ油 油 じゃが芋 米油 はちみつ	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ にんじん きゅうり コーン はれひめ	827	13.7	34.1	2.4
18	木	○	ご飯 魚のこがね焼き 大根とひじきの和風サラダ さつま汁	牛乳 メルルーサ チーズ ひじき 鶏むね 油揚げ みそ	米 マヨネーズ (エッグフリー) 米油 ごま油 砂糖 こんにゃく さつま芋	にんじん 大根 キャベツ コーン ごぼう ねぎ	774	17.8	28.0	3.5
19	金	○	発芽玄米ご飯 畑のお肉の味噌マヨ和え ワンタンスープ くだもの	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 発芽玄米 片栗粉 油 米油 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 ウェーブワンタン	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ にら 八朔	852	13.8	24.7	2.9
22	月	○	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 華風大根 ABCスープ ぶどうゼリー	炊き込みわかめの素 牛乳 とり肉 ベーコン アガー	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ	生姜 にんにく 大根 にんじん たまねぎ ぶどうジュース	859	14.2	29.1	4.1
23	火	○	ミルクパン 豆乳のクリームシチュー 豆のサラダ くだもの	牛乳 とり肉 豆乳 クリーム 大豆	ミルクパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン れんこん きゅうり ぼんかん	791	14.2	36.8	3.1
24	水	○	☆練馬産にんじんの献立☆ スパゲティミートソース コールスローサラダ にんじんケーキ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 小麦粉	にんにく セロリ たまねぎ キャベツ にんじん (地場) マッシュルーム コーン トマトピューレ トマト缶 パセリ粉	969	13.6	30.9	3.2
25	木	○	☆岩手県・青森県の献立☆ ご飯 南部焼き せんべい汁 刻み昆布の炒め煮	牛乳 さば 豚肉 刻み昆布 油揚げ とり肉	米 砂糖 片栗粉 白ごま 米油 こんにゃく 南部せんべい	にんじん しめじ たまねぎ ごぼう 小松菜 ねぎ	850	17.7	32.7	3.1
26	金	東京牛乳	☆地場産物の献立☆ たくあんご飯 小松菜の揚げぎょうざ 実だくさんみそ汁	ちりめんじゃこ のり 牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐	米 白ごま 油 ごま油 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	練馬たくあん 小松菜 にんにく 生姜 ごぼう にんじん たまねぎ	721	15.0	28.8	3.5
29	月	○	☆宮崎県の献立☆ ご飯 チキン南蛮 もやしの和え物 切り干し大根の味噌汁	牛乳 とり肉 みそ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ ピクルス にんじん きゅうり もやし 切干大根 ねぎ 小松菜	798	17.0	26.5	4.0
30	火	○	☆群馬県の献立☆ かて飯 つみっこ 味噌田楽 くだもの	とり肉 油揚げ 牛乳 鶏むね みそ	米 米油 しらたき 砂糖 小麦粉 白玉粉 こんにゃく 片栗粉	にんじん ごぼう 大根 しめじ 白菜 ねぎ 小松菜 ネーブル	817	13.3	21.3	3.1
31	水	○	ご飯 豆腐と油麩の煮物 芋入りサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	米 米油 油麩 こんにゃく 砂糖 ごま油 さつま芋 油	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ 白菜 きゅうり	757	15.4	31.9	1.9

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

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	814	14.9	28.3	3.3	365	119	3.0	247	0.36	0.46	25	7.9