



実施日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり	たんぱく質	脂質	塩分	
日	曜	牛乳	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	月	チキンカレー キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	鶏もも いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん (根)	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり みかん	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	860	11.4	25.5	3.3
3	火	麦ご飯 鮭のねぎ味噌焼き キャベツのいそあえ 豚汁	鮭 みそ 豚肉 豆腐	牛乳 焼きのり	にんじん (根)	生姜 ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 (根) えのきたけ	米 押麦 砂糖	米ぬか油	758	18.4	24.5	3.6
4	水	スパゲティミートソース フレンチサラダ 果物(巨峰)	大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん (根) トマト缶 トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン ぶどう	スパゲティ 砂糖 米粉	米ぬか油	834	13.7	24.3	3.3
5	木	ご飯 のりのつくだ煮 鶏の香味焼き 切干大根のシャキシャキ炒め 里芋の味噌汁	とり肉 油揚げ 削り節 みそ	牛乳 焼きのり	にんじん (根) さやいんげん	生姜 にんにく 切干大根 大根 (根) ごぼう	米 大麦 砂糖 里芋	米ぬか油	766	15.4	24.6	3.4
6	金	レーズンパン ミートボールシチュー 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん (根) トマトピューレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム	ぶどうパン パン粉 小麦粉 片栗粉 じゃが芋	米ぬか油 バター 大豆油	845	14.6	36.3	2.9
9	月	菊花ごはん ししゃもの利久焼き もやしの和え物 野菜とがんものうま煮	鶏もも がんもどき 油揚げ	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん (根) さやいんげん 小松菜	しめじ 菊 大根 (根) 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米ぬか油 白ごま 黒ごま	833	18.0	26.7	4.1
10	火	ご飯 油淋鶏 わかめスープ	鶏皮	牛乳 わかめ	にんじん (根)	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ えのきたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	976	8.0	46.0	3.1
11	水	ガーリックピラフ ピーマンの肉詰めトマトソース キャベツスープ	ベーコン 豚ひき肉 おから レンズ豆 ソーセージ	牛乳	にんじん (根) ピーマン トマトピューレ トマト缶 かぶ (葉)	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ かぶ (根)	米 大麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 バター	794	13.4	28.6	3.3
12	木	親子丼 枝豆サラダ みそ汁 <small>※F組は調理実習のため給食ありません</small>	とり肉 かまぼこ 卵 ハム 油揚げ みそ	牛乳	にんじん (根)	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ 枝豆 コーン ねぎ	米 砂糖	米ぬか油	863	17.1	28.1	4.2
13	金	里芋ご飯 さんまの塩焼き おろし和え 月見汁	鶏むね 油揚げ さんま	牛乳	にんじん (根) さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	えのきたけ もやし 大根 (根) 白菜	米 大麦 里芋 砂糖 白玉粉 こんにゃく		806	15.4	30.6	3.6
17	火	わかめご飯 南瓜のそぼろあんかけ 具だくさんのみそ汁	豚ひき肉 厚揚げ みそ	わかめご飯の素 牛乳	かぼちゃ 小松菜	生姜 たまねぎ えのきたけ ごぼう 大根 (根) キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	ごま 米ぬか油 油	750	12.0	24.5	3.3
18	水	定期考査のため給食はありません										
19	木	焼き肉丼 もやしとニラの炒め物 ★フルーツポンチ ★リクエストデザートNo.1	豚肩	牛乳 寒天	にんじん (根) ピーマン には	にんにく 干しいたけ たけのこ たまねぎ 生姜 もやし しめじ パインアップル缶 みかん缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	801	13.2	22.6	2.2
20	金	麦ご飯 鱈の蒲焼き 野菜のごま和え かぼちゃのみそ汁	いわし みそ	牛乳	小松菜 かぼちゃ	もやし キャベツ たまねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 白ごま 白すりごま	816	14.7	24.9	3.1
24	火	ヴィフーズ コッペ 玉ねぎドレッシング サラダ 米粉のクラムチャウダー	まぐろ缶 ベーコン 鶏もも あさり いんげん豆	チーズ 牛乳 クリーム	小松菜 にんじん (根)	レモン たまねぎ キャベツ きゅうり エリンギ コーン	コッペパン 砂糖 じゃが芋 米粉	マヨネーズ (エッグフ リー) 米ぬか油	961	15.4	36.7	4.2
25	水	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ ★みかんゼリー ★リクエストデザートNo.2	豚ひき肉 鶏むね 大豆 麦みそ みそ 豆腐	牛乳 アガー	にんじん (根) には 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし みかん缶 オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 ごま	864	14.4	25.6	3.2
26	木	チャーハン 切り干しナムル 肉団子入り中華スープ <small>※F組は調理実習のため給食ありません</small>	豚肉 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん (根)	干しいたけ ねぎ 切干大根 きゅうり もやし にんにく 生姜 白菜	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	815	13.8	33.6	3.4
27	金	そぼろご飯 みそ風味肉じゃが キャベツと小松菜のおかか和え <small>※2年生は校外学習のため給食ありません</small>	鶏ひき肉 豚肉 みそ かつお節	牛乳	にんじん (根) さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ キャベツ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米ぬか油	771	14.0	20.7	2.5
30	月	練馬スパゲティ ジャーマンポテト 果物(梨) <small>※3年生は修学旅行のため給食ありません</small>	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳	さやいんげん	大根 (根) にんにく たまねぎ なし	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	824	14.5	30.0	2.9

※ 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18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	830	14.2	28.9	3.3	356	117	3.0	276	0.44	0.56	37	6.1
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上