

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				
日	曜		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		1744* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
2	月	○	カレーライス 糸寒天サラダ	豚肉 レンズ豆	牛乳 寒天	にんじん	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター	884	11.9	26.6	3.1
4	水	○	黒砂糖パン 大学芋 揚げさつまいものサラダ ジュリエンスープ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ	黒砂糖パン さつまい 砂糖 みずあめ	油 黒ごま 米ぬか油	762	11.2	29.6	3.2
5	木	○	麦ご飯 鮭の西京焼き ひじきと根菜の炒め煮 のっぺい汁 <small>新潟の旅</small>	鮭 みそ 豚肉 油揚げ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく 里芋 ちくわぶ 片栗粉	米ぬか油	720	18.7	20.8	2.5
6	金	○	チンジャオロース丼 白菜の中華スープ みかん	豚肩 とり肉 豆腐	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ たけのこ もやし 白菜 みかん	米 砂糖 はちみつ 片栗粉	米ぬか油 ごま油	737	14.1	20.6	2.7
9	月	○	麦ご飯 ごぼう入りつくね 三色からし和え 生揚げと大根のみそ汁	豚ひき肉 大豆 卵 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 もやし 大根 えのきたけ	米 押麦 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ごま油	745	14.6	24.5	2.8
10	火	○	味噌かつ丼 キャベツの生姜醤油和え 沢煮椀 <small>愛知の旅</small>	豚肉 卵 みそ とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 生姜 大根	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにやく	油 ごま油	896	16.0	30.4	3.1
11(水),12(木) 定期テストのため給食はありません													
13	金	○	レーズンパン ミートボールシチュー イタリアンサラダ	豚ひき肉 卵 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ マッシュルーム	ぶどうパン パン粉 小麦粉 砂糖	米ぬか油 バター オリーブ油	754	15.1	36.6	3.3
16	月	○	麦ご飯 鯖の文化干し 白菜とツナの煮びたし 11月のみそ汁	さば まぐろ 缶 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 もやし たまねぎ	米 大麦 さつまい		823	14.0	31.8	2.9
17	火	○	ほうとう ちくわの磯辺揚げ <small>山梨の旅</small>	豚肉 油揚げ みそ 竹輪	牛乳 青のり	にんじん かぼちゃ	大根 白菜 ねぎ	ほうとう 小麦粉	米ぬか油 油	776	15.1	29.7	3.4
18	水	○	回鍋肉丼 みかん杏仁 わかめと豆腐のスープ <small>練馬キャベツの日</small>	豚肉 みそ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ キャベツ みかん缶 えのきたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	824	15.1	23.6	3.1
19	木	○	豚昆布ご飯 南瓜のそぼろあんかけ 五目汁	豚肉 豚ひき肉 とり 肉	昆布 牛乳	かぼちゃ にんじん	生姜 たまねぎ えのきたけ 大根 しめじ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにやく じゃが芋	米ぬか油	727	13.4	20.3	3.5
20	金	○	麦ご飯 酢鶏 きくらげ入りスープ	とり肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ 干しいたけ たけのこ にんにく コーン きくらげ えのきたけ	米 大麦 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 米ぬか油 ごま油	833	13.0	30.0	2.8
24	火	○	~和食の日~ だしのうまみを味わおう 麦ご飯 さわらの香味焼き さつまいものきんぴら すまし汁 <small>校長先生絶賛☆</small>	さわら さつまい揚げ とり肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 にんにく れんこん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 さつまい 片栗粉	米油 白ごま	763	17.4	22.3	2.6
25	水	○	ごはん 肉豆腐 キャベツのみそ和え みかん	豆腐 豚肉 みそ	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ みかん えのきたけ キャベツ 生姜	米 大麦 しらたき 砂糖	米ぬか油	813	15.3	25.9	3.2
26	木	○	ツナのトマトソースパスタ かぼちゃのサラダ 豆乳カフェオレゼリー	ベーコン まぐろ 缶	チーズ 牛乳 アガー クリーム	トマトピューレ かぼちゃ にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり	スバゲティ 砂糖 豆乳	米ぬか油	857	14.2	33.4	3.1
27	金	○	麦ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め かぶとベーコンのスープ	豚肉 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ かぶ 干しいたけ たけのこ たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	781	15.3	29.7	3.2
30	月	○	野菜菜チャーハン れんこん入りシューマイ わかめスープ <small>長野の旅</small>	焼き豚 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豆腐 とり肉	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん 野沢菜	ねぎ たまねぎ 生姜 れんこん もやし	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮	米ぬか油 ごま油 白ごま	767	18.4	26.6	3.2

※ 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17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	792	14.8	27.4	3.0	346	109	2.7	277	0.51	0.57	37	5.6
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