

実施日	日	曜	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	○		チキンカレー 莖わかめサラダ	とり肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ 大根 きゅうり	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉	米ぬか油 バター	860	11.7	26.8	4.3
2	水	○		ツナチーズコップ カラフルサラダ ベイザンススープ	まぐろ缶 大豆 ハム みそ とり肉 ベーコン	チーズ 牛乳	パセリ粉 小松菜 赤ピーマン にんじん	レモン たまねぎ コーン キャベツ 黄ピーマン セロリー にんにく かぶ	胚芽パン 砂糖 じゃが芋	マヨネーズ (エッグフ リー) 米ぬか油	856	16.5	44.9	4.1
3	木	○		ご飯 鶏のバネハチソースかけ ほうれん草のナムル かぶのスープ	鶏もも 豚肩 豆腐 いんげん豆	牛乳	ほうれん草 にんじん	生姜 ねぎ にんにく りんご もやし かぶ キャベツ	米 大麦 砂糖	ごま油 白ごま 米ぬか油	766	16.8	27.5	3.1
4	金	○		ご飯 ししゃもの石垣揚げ かみかみサラダ キャベツの味噌汁	いか 厚揚げ みそ	牛乳 手持ししゃも 昆布	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖	油 白ごま 黒ごま 米ぬか油	818	16.4	25.5	2.7
7	月	○		ご飯 筑前煮 キャベツのみそ和え 手作りなめたけ	厚揚げ とり肉 みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう れんこん たけのこ 生姜 干しいたけ キャベツ えのきたけ	米 大麦 こんにやく 砂糖	米ぬか油	772	14.1	22.8	2.9
8	火	○		ご飯 さば文化干し おろし和え 芋団子汁	さば とり肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	えのきたけ もやし 大根	米 大麦 じゃが芋 片栗粉	米ぬか油	856	14.3	32.7	2.9
9	水	○		回鍋肉丼 大豆もやしのナムル フルーツカクテル	豚肉 みそ	牛乳	にんじん ビーマン 赤ピーマン ほうれん草	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ 黄ピーマン みかん缶 桃缶 ぶどう缶 洋なし缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	838	12.9	21.2	2.3
10	木	○		練馬スパゲティ じゃがいものチーズ焼き	まぐろ缶 ベーコン	のり 牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉	大根 たまねぎ コーン	スパゲティ 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 バター	835	15.1	31.8	3.3
11	金	○		小梅ごはん ひきずり<愛知> キャベツのごま和え	とり肉 かまぼこ 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	カリカリ梅刻み 白菜 干しいたけ ねぎ キャベツ	米 大麦 こんにやく 砂糖 焼きふ	米ぬか油 白すりごま 白ごま	761	15.7	25.2	3.0
14	月	○		あわご飯 ブルコギ ビーフンスープ 小玉すいか	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく 白菜 干しいたけ すいか	米 あわしらたき 砂糖 ビーフン	米ぬか油 ごま油 白ごま	823	13.8	28.2	2.8
15	火	○		高野豆腐の卵とじ丼 三色からし和え みそけんちん汁	豚ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖 里芋	米ぬか油	861	17.7	28.6	3.6
16、17日は定期テストのため給食はありません														
18	金	○		黒砂糖パン 小松菜とじゃが芋のソテー クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん パセリ	コーン たまねぎ マッシュルーム	黒砂糖パン じゃが芋 小麦粉	米ぬか油 バター	763	13.1	33.4	2.9
21	月	○		ご飯 豚肉の生姜焼き たまごの中華スープ みかんゼリー	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ 生姜 みかん缶 オレンジジュース	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	831	16.4	27.2	2.6
22	火	○		新しょうがご飯 鮭の幽庵焼き ひじきと根菜の炒め煮 さつま汁	豚ひき肉 かつお節 油揚げ 鮭 とり肉 みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん 小松菜	生姜 ゆず ごぼう れんこん 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 こんにやく 砂糖 さつま芋	米ぬか油	822	18.6	22.8	3.7
23	水	○		ハッシュドポーク ビーンズサラダ さくらんぼ	豚肉 大豆	クリーム 牛乳	にんじん トマトビュレ	たまねぎ にんにく 生姜 マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン さくらんぼ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 ざらめ 小麦粉	米ぬか油 バター	834	10.8	30.8	2.5
24	木	○		豆腐と豚肉のあんかけ丼 もやしの和えもの 小松菜のすまし汁	豚肉 豆腐 油揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ えのきたけ 干しいたけ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油	807	16.8	26.1	4.2
25	金	○		高菜飯 ジャンボ揚げ餃子 わかめスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 とり肉 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	高菜漬 にんじん にら	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく えのきたけ	米 大麦 小麦粉 ぎょうざの皮	ごま油 米ぬか油 大豆油	829	15.2	33.0	3.6
28	月	○		焼き豚チャーハン 中華風たまご焼き甘酢あん チンゲン菜ともやしのスープ	焼き豚 豚ひき肉 卵 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	ねぎ たまねぎ たけのこ 切干大根 干しいたけ 生姜 もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	807	17.5	29.6	4.3
29	火	○		ご飯 じゃがいもと生揚げの煮物 キャベツのおかか炒め のりのつくだ煮	とり肉 厚揚げ 油揚げ かつお節	牛乳 のり	にんじん さやいんげん 小松菜	大根 干しいたけ キャベツ もやし	米 大麦 こんにやく じゃが芋 砂糖	米ぬか油	760	14.2	25.9	2.4
30	水	○		みそラーメン 揚げごぼうの甘辛だれ	みそ 大豆 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし キャベツ コーン ごぼう	中華めん 片栗粉 砂糖	米ぬか油 ラード ごま油 ごま	830	14.0	25.5	4.2

※ 食材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20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	816	15.1	28.5	3.3	380	123	3.3	290	0.48	0.60	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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上