



| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 材料名と主なはたらき | | | 栄養価 I類たんぱく質 |
|-----------------------------|----|--------------------------------------|----|--|---|--|----------------|
| | | | | 体の組織をつくるもの <1群・2群> | 体の調子を整えるもの <3群・4群> | エネルギーとなるもの <5群・6群> | |
| 9 | 火 | 昆布ご飯 松風焼き 七草せんべい汁 | ○ | 鶏肉 油揚げ みそ 卵 刻み昆布 (だし: かつお削り節) | せり 人参 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根 えのき茸 | 米 麦 三温糖 パン粉 砂糖 かやきせんべい 米サラダ油 けしの実 | 790 38.1 |
| 10 | 水 | フィッシュバーガー 白菜のクリームスープ | ○ | キハダマグロ ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム (だし: 鶏がら) | 人参 ショウガ ごぼう キャベツ 玉葱 セロリー 白菜 | 丸パン 薄力粉 でん粉 三温糖 米サラダ油 マヨネーズ バター | 853 35.4 |
| 11 | 木 | 磯辺チーズ餅 きなこ餅 豚汁 みかん | ○ | きなこ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ チーズ 焼き海苔 (だし: さば節) | 人参 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ ショウガ みかん | モチ 白玉団子 砂糖 こんにゃく ジャガイモ 米サラダ油 | 818 28.0 |
| 12 | 金 | 二色そぼろ丼 ひじきサラダ すまし汁 | ○ | 鶏肉 大豆 卵 ハム 豆腐 はんぺん 刻みのり ひじき (だし: かつお節) | 人参 ほうれん草 ショウガ キャベツ コーン缶 枝豆 ねぎ | 米 麦 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま 米サラダ油 | 763 34.7 |
| 15 | 月 | 五目あんかけ焼きそば カルピスポンチ | ○ | 豚肉 イカ エビ 粉寒天 うずらの卵 カルピス (だし: 鶏がら) | 人参 青梗菜 にんにく ショウガ たけのこ もやし 玉葱 白菜 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 | 蒸し中華麺 三温糖 でん粉 砂糖 ごま油 | 835 34.1 |
| 16 | 火 | 小梅ご飯 鯖の西京味噌がけ 白菜のポン酢和え わかめの味噌汁 | ○ | 鯖 油揚げ みそ 鰹節 わかめ (だし: 煮干し) | 小松菜 人参 梅漬け 白菜 ゆず えのき茸 ねぎ | 米 でん粉 薄力粉 砂糖 ごま 米サラダ油 | 782 31.7 |
| 17 | 水 | チキンカレー クルミのサラダ | ○ | 鶏肉 レンズ豆 チーズ (だし: 鶏がら) | 人参 にんにく ショウガ 玉葱 大根 きゅうり キャベツ | 米 麦 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 バター クルミ 米サラダ油 | 865 24.3 |
| 18 | 木 | 麦ご飯 厚焼き卵 筑前煮 | ○ | 豚肉 卵 鶏肉 (だし: けずり節) | 人参 さやいんげん 玉葱 ショウガ 干し椎茸 ごぼう たけのこ水煮 蓮根 | 米 麦 こんにゃく 里芋 三温糖 米サラダ油 | 751 29.3 |
| 19 | 金 | ピタパン (チキンとサラダサンド) ミネストローネ いよかん | ○ | 鶏肉 ベーコン (だし: 鶏がら) | 人参 トマト缶詰 パセリ トマトピューレ ショウガ キャベツ 玉葱 にんにく セロリー いよかん | ホブサ (ピタパン) 薄力粉 でん粉 三温糖 米サラダ油 ジャガイモ オリーブ油 シエルマカロニ | 754 31.7 |
| 22 | 月 | 麦ご飯 鶏肉のごま付け焼き 若草ポテト 大豆とひじきの煮物 | ○ | 鶏肉 薩摩揚げ 大豆 青のり ひじき | 人参 ショウガ | 米 麦 ジャガイモ こんにゃく 三温糖 ごま 米サラダ油 | 735 29.9 |
| 23 | 火 | 練馬たくあんきんぴらご飯 擬製豆腐 さつま汁 | ○ | 鶏肉 豆腐 卵 みそ (だし: かつお削り節) | 人参 さやいんげん ショウガ 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ 練馬たくあん | 米 三温糖 さつまいも こんにゃく ごま油 ごま 米サラダ油 | 728 28.3 |
| 24 | 水 | マーボー豆腐丼 粟米湯 (スーミータン) | ○ | 豚肉 大豆 八丁みそ 甜麺醤 豆腐 鶏肉 (だし: 鶏がら) | 人参 ニラ 青梗菜 ねぎ ショウガ コーン缶 たけのこ水煮 干し椎茸 | 米 麦 砂糖 ごま油 でん粉 米サラダ油 | 832 33.7 |
| 25 | 木 | カレー南蛮 みそポテト デコボン | ○ | 豚肉 みそ (だし: さば節) | 人参 ほうれん草 ショウガ 玉葱 ねぎ デコボン | うどん 三温糖 でん粉 薄力粉 ジャガイモ 米サラダ油 | 730 22.2 |
| 26 | 金 | 麦ご飯 鯖の味噌煮 野菜のごま酢和え けんちん汁 | ○ | 真鯖 みそ 鶏肉 油揚げ (だし: けずり節) | 京菜 人参 ショウガ かぶ ねぎ キャベツ ごぼう 大根 | 米 麦 三温糖 砂糖 でん粉 こんにゃく ごま 米サラダ油 | 785 33.6 |
| 29 | 月 | 人参ご飯 豚肉と生揚げの煮物 かき玉汁 | ○ | 豚肉 生揚げ 豆腐 卵 (だし: けずり節) | 人参 ほうれん草 ショウガ 干し椎茸 玉葱 グリンピース ねぎ | 米 ジャガイモ ごま 米サラダ油 三温糖 こんにゃく でん粉 ごま油 | 839 34.2 |
| 30 | 火 | 麦ご飯 油淋鶏 サウピカンサラダ | ○ | 鶏肉 | 小松菜 人参 ショウガ にんにく ねぎ キャベツ コーン缶 玉葱 | 米 麦 でん粉 砂糖 薄力粉 ジャガイモ ごま油 米サラダ油 | 779 25.3 |
| 31 | 水 | カレーパン ABCスープ フルーツヨーグルト | ○ | 豚肉 卵 ベーコン ヨーグルト (だし: 鶏がら) | 人参 にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム水煮 キャベツ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 | 丸パン 三温糖 砂糖 薄力粉 パン粉 ABCマカロニ 米サラダ油 | 837 29.0 |
| 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。 | | | | | 今月の平均 787kcal 30.6 g | 学校給食摂取基準 (12~14歳) 820kcal 25~40g | |