



献立表

献立表

献立表



実施日	日 曜	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 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	メキシカンタコライス 牛乳 マセドアンサラダ 牛乳かん(みかんソース)	豚肉	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり コーン みかん みかんジュース	米 麦 砂糖 じゃがいも グラニュー糖	バター 油	794	12.3
2	木	昆布おこわ 牛乳 あじの味噌マヨ焼き 白菜のぼん酢和え 野菜の和風汁	豚肉 厚揚げ あじ みそ 鶏肉 とうふ	こんぶ 牛乳	にんじん パセリ 小松菜	しいたけ 玉ねぎ 白菜 ゆず だいこん しめじ	米 もち米 砂糖 パン粉 でん粉	油 マヨネーズ(卵なし)	808	21.0
3	金	味噌かつ丼 牛乳 かぶの塩和え 五目汁	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	かぶ(葉) にんじん	にんにく キャベツ きゅうり かぶ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく でん粉	油 ごま油 ごま	838	14.8
6	月	練馬スパゲティ 牛乳 きゅうりとわかめのサラダ フルーツヨーグルト	まぐろ	牛乳 わかめ ヨーグルト	大根(葉)	大根 きゅうり もやし キャベツ しょうが コーン レモン パイン もも みかん りんご	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	787	16.6
7	火	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ じゃこ入りサラダ	豚肉	牛乳 クリーム ちりめんじゃこ	パセリ にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	米 小麦粉 砂糖	バター 油 ごま油 ごま	776	13.7
8	水	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 じゃがいもの中華炒め 粟米湯(スーミータン)	豚肉 みそ とうふ 卵	牛乳	にんじん たら ピーマン 小松菜	にんにく しょうが ごぼう キャベツ もやし 玉ねぎ コーン	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま ごま油	838	15.3
9	木	ご飯 牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き キャベツのおかか炒め すずしろ汁	鮭 油揚げ ちくわ かつお 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう えのきたけ 大根 ねぎ	米 麦 こんにゃく 里いも	バター ごま油 油	793	19.2
10	金	じゃこ小松菜のチャーハン 牛乳 春巻き 白菜と豆腐のスープ	ベーコン なると 豚肉 鶏肉 とうふ	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きくらげ 白菜 もやし	米 麦 でん粉 はるさめ 砂糖 春巻きのかわ 小麦粉	ごま油 油	775	16.1
13	月	焼肉ガーリックライス 牛乳 ポテト野菜スープ 果物(みかん)	豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 さやいんげん	にんにく 玉ねぎ ごぼう 白菜 セロリ みかん	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油 バター	793	13.8
14	火	セサミパン 牛乳 白身魚のホワイトソース焼き いんげん豆と野菜のスープ	かれい ベーコン いんげんまめ	牛乳 クリーム チーズ	ほうれん草 にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ コーン しょうが セロリ キャベツ	パン 小麦粉	油 バター	812	19.9
15	水	ご飯 牛乳 豆腐チゲ チャプチェ風炒め物	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 たら	にんにく しょうが キムチ ねぎ 白菜 しめじ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	780	17.8
16	木	とり飯 牛乳 イカのねぎソースがけ 野菜の和風ごま炒め 小松菜のすまし汁	鶏肉 いか ちくわ とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが ごぼう しいたけ グリンピース にんにく ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	814	18.3
17	金	厚揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 玉ねぎとじゃがいものみそ汁	豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん たら 小松菜	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	790	17.7
20	月	チキンカレーライス 牛乳 キャベツとコーンのサラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	米 麦 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター	791	12.5
21	火	ご飯 牛乳 真珠団子 小松菜と春雨炒め 根菜のごま味噌汁	豚肉 鶏肉 とうふ ハム みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しいたけ しょうが もやし ごぼう 大根	米 麦 パン粉 でん粉 もち米 砂糖 はるさめ こんにゃく じゃがいも	ごま油 油 ごま	782	15.4
22	水	◆ 冬至献立 ◆ 冬至うどん 牛乳 大学かぼちゃ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ ゆず ねぎ	うどん 砂糖 水あめ	油 ごま	792	14.2
23	木	ご飯 牛乳 鯖の香味焼き もやしとニラの炒め物 さつま汁	さば 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	たら にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし しめじ コーン 大根 えのきたけ	米 麦 砂糖 さつまいも	ごま油 油 ごま	801	18.0
24	金	◆ クリスマス献立 ◆ 揚げパン(シナモン) 牛乳 チキンのトマトパン粉焼き クリスマススープ ココアムース	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ アガー クリーム	トマト にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ	パン グラニュー糖 砂糖 パン粉 マカロニ	油 オリーブ油	865	17.1

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 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	802	16.3	32.5	3.3	382	112	3.0	274	0.40	0.52	18	6.6
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上