

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 火	ご飯 牛乳 鯖のみじおろしがけ 野菜の味噌和え きりたんぽ汁	さば みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	大根 キャベツ ごぼう まいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 きりたんぽ	ごま油 油	772	17.1
2 水	カレー南蛮 牛乳 豆腐ナゲット	豚肉 かまぼこ 油揚げ とうふ 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	うどん 砂糖 でん粉 パン粉	油	770	19.7
4 金	麻婆豆腐丼 牛乳 チンゲン菜の中華スープ 果物	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん なら チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜 ラ・フランス	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油	768	17.8
7 月	ご飯 牛乳 もみ菜ふりかけ きのこ野菜のおろし和え 鶏肉とコーンの揚げ煮	鶏肉	牛乳 しらすぼし	もみ菜 ほうれん草 にんじん さやいんげん	しめじ 大根 にんにく 玉ねぎ コーン しょうが	米 麦 砂糖 こんにやく でん粉 じゃがいも	ごま油 油 ごま	795	14.4
8 火	五穀ご飯 牛乳 とうふ入りつくね かみかみサラダ 根菜のごま味噌汁	豚肉 鶏肉 大豆 鶏卵 いか みそ	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 きゅうり ねぎ	米 麦 きび あわ でん粉 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 ごま	807	18.3
9 水	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 青菜の中華スープ 黒糖豆乳ゼリー	みそ 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳 寒天	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン 黒砂糖	油 ごま油	770	17.7
10 木	ひじきご飯 牛乳 白身魚の変わり焼き 吉野汁	鶏肉 油揚げ かれい みそ ちくわ とうふ	ひじき 牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ にんにく 大根	米 麦 こんにやく 砂糖 さといも でん粉	油	775	17.4
11 金	結びパン 牛乳 ツナとポテトのグラタン チキンのトマトスープ	まぐろ 豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	玉ねぎ コーン にんにく セロリー	胚芽パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉	油	768	18.0
14 月	ご飯 牛乳 油揚げの肉詰め焼き きゅうりとえのきの和え物 高野豆腐と野菜の煮物	油揚げ 鶏肉 高野豆腐	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	たけのこ 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり えのきたけ しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごま 油	762	19.9
15 火	チキンパエリア 牛乳 トルティージャ にんにくスープ	鶏肉 ほたて ベーコン 鶏卵	牛乳 クリーム	にんじん トマト ビーマン 赤ピーマン パセリ 小松菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	米 麦 じゃがいも 砂糖	オリーブ油	761	18.1
16 水	ご飯 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) 野菜の華風和え 白菜の中華スープ	鶏肉 とうふ	牛乳	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ もやし コーン 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	774	16.3
17 木	カレーライス 牛乳 カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	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	777	13.0
18 金	秋色豚丼 牛乳 五目みそ汁	豚肉 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ たけのこ しいたけ しめじ グリーンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 しらたき 砂糖 でん粉 こんにやく	油 ごま油	767	15.8
21 月	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 にらの中華炒め	豚肉 えび 豆乳 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 なら	にんにく しょうが たけのこ しめじ キャベツ もやし きくらげ えのきたけ	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	772	21.1
22 火	豚バラ高菜ごはん 牛乳 みそポテト(埼玉郷土料理) のっぺい汁	豚肉 鶏卵 みそ 油揚げ	牛乳	高菜 にんじん	大根 ねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも 小麦粉 砂糖 さといも でん粉	油	779	12.6
24 木	横割りパンズパン 牛乳 キャベツ入りミートローフ ツナサラダ ABCスープ	豚肉 鶏卵 まぐろ ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ コーン グリーンピース もやし きゅうり 玉ねぎ にんにく	パン パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油	792	20.0
25 金	ご飯 牛乳 さわらの南部焼き(青森岩手郷土料理) 白滝ピリ辛炒め はっと汁(宮城郷土料理)	さわら みそ 豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん なら 小松菜	しょうが えのきたけ ごぼう 大根 まいたけ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 しらたき 白玉粉 小麦粉	ごま ごま油	774	19.2
28 月	ご飯 牛乳 豚肉の薬味焼き 野菜とわかめのごま和え 沢煮椀	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり 大根	米 麦 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	762	17.4
29 火	メキシカンライス 牛乳 ガーリックサラダ スイートポテト	豚肉 鶏卵	牛乳 クリーム	ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト	にんにく 大根 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 麦 砂糖 さつまいも	バター 油	778	11.7
30 水	ご飯 牛乳 スキヤキコロッケ 野菜の塩昆布和え 白菜と油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり 白菜	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 パン粉	油 ごま油	772	14.3

※材料の都合により献立を変更することがありますので、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	775	17.0	33.9	3.2	355	113	2.9	316	0.39	0.51	18	7.5

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。