

| 実施日 日 曜 | 飲料 | 献立名 | 赤色の食品 | | 黄色の食品 | | 緑色の食品 | | 栄養量 | | | |
|------------|----|------|---------------------------------------|---|---|--|----------|------|------|-----------------|--------------|-----------|
| | | | 血や肉、骨や歯になる | | 体を動かす熱や力になる | | 体の調子を整える | | | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) |
| 1 | 水 | 牛乳 | 磯おこわ いかのかりんとう揚げ 生揚げと野菜の味噌汁 | 牛乳 油揚げ 貝柱 あさり ひじき 昆布 大豆 いか 厚揚げ みそ わかめ | 米 もち米 米油 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 白ごま | 人参 生姜 玉ネギ ネギ | 756 | 18.6 | 25.8 | 4.3 | | |
| 2 | 木 | 牛乳 | ジャージャー麺 春雨の中華和え | 牛乳 豚ひき肉 みそ わかめ | 中華めん 片栗粉 ごま油 春雨 米油 砂糖 白ごま | もやし 胡瓜 ニンニク 生姜 玉ネギ ネギ 人参 だけのご 干椎茸 キャベツ | 697 | 17.2 | 30.2 | 3.4 | | |
| 3 | 金 | 牛乳 | カツカレー カントリーサラダ 紅白ゼリー | 牛乳 とり肉 卵 豚肉 寒天 | 米 押麦 油 小麦粉 パン粉 米油 じゃが芋 パター コーンフレーク はちみつ 砂糖 カルピス アセロラジュース | ニンニク 生姜 玉ネギ 人参 トマト缶 りんご キャベツ 胡瓜 コーン ゴボウ | 919 | 15.2 | 28.1 | 3.6 | | |
| 6 | 月 | 牛乳 | わかめご飯 春巻き 中華風コーンスープ | 牛乳 炊き込みわかめの素 豚肉 とり肉 豆腐 卵 | 米 春巻きの皮 小麦粉 春雨 片栗粉 ごま油 ごめ油 油 | ニンニク 生姜 だけのご 人参 干椎茸 キャベツ コーン ネギ 小松菜 | 736 | 15.0 | 28.1 | 3.8 | | |
| 7 | 火 | 牛乳 | ご飯 豆あじの唐揚げ 野菜と竹輪の金平 肉団子入りみそ汁 | 牛乳 あじ 竹輪 鶏ひき肉 みそ | 米 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 | 生姜 ニンニク ゴボウ 人参 れんこん 大根 ネギ キャベツ もやし 小松菜 | 739 | 18.1 | 30.7 | 2.8 | | |
| 8 | 水 | 牛乳 | 練馬キャベツの回鍋肉丼 きくらげのスーフ 果物(さくらんぼ) | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 | ニンニク 生姜 キャベツ 人参 ビーマン ネギ 干椎茸 玉ネギ もやし きくらげ さくらんぼ | 733 | 15.9 | 25.9 | 3.8 | | |
| 9 | 木 | 牛乳 | フレンチトースト チキンビーンズ オニオンドレッシングサラダ | 牛乳 卵 とり肉 大豆 | 食パン じゃが芋 パター 米油 砂糖 小麦粉 | ニンニク セロリー 玉ネギ 人参 トマトピューレ パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン | 746 | 15.7 | 39.9 | 2.7 | | |
| 10 | 金 | 牛乳 | グリーンピースごはん 擬製豆腐 豚汁 | 牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚肉 厚揚げ みそ 豆腐 | 米 もち米 米油 砂糖 こんにゃく 里芋 | グリーンピース 人参 玉ネギ 大根 ゴボウ ネギ 小松菜 | 753 | 17.5 | 33.5 | 3.6 | | |
| 13 | 月 | 牛乳 | ご飯 いわしの蒲焼き 梅ドレッシングサラダ 五目味噌汁 | 牛乳 いわし わかめ 油揚げ みそ | 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 米油 | 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 練り梅 玉ネギ かぼちゃ ネギ 小松菜 | 788 | 17.0 | 32.7 | 3.2 | | |
| 14 | 火 | 牛乳 | 練馬スパゲティ アップルソースサラダ ブルーベリーマフィン | 牛乳 卵 まぐろ缶 のり ひよこ豆 | スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 小麦粉 バター 粉糖 | パセリ粉 大根 キャベツ ブロッコリー 人参 りんご 玉ネギ ブルーベリー | 812 | 15.2 | 33.6 | 3.0 | | |
| 15 | 水 | 牛乳 | ご飯 しそひじきふりかけ 五目旨煮 かみかみサラダ | 牛乳 ひじき うすら卵 とり肉 さつま揚げ かつお節 ちりめんじゃこ | 米 黒ごま じゃが芋 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白すりごま | ゴボウ れんこん 人参 干椎茸 さやいんげん 切干大根 もやし 胡瓜 | 729 | 15.6 | 28.1 | 2.3 | | |
| 16 | 木 | 牛乳 | キムチチャーハン トック 野菜チップス | 牛乳 焼き豚 とり肉 卵 | 米 米油 じゃが芋 白ごま ごま油 トック さつま芋 砂糖 じゃが芋 油 | 人参 ネギ キムチ ニンニク 生姜 干椎茸 玉ネギ だけのご 大根 とうな ゴボウ かぼちゃ れんこん | 759 | 14.0 | 31.8 | 3.1 | | |
| 17 | 金 | 牛乳 | ご飯 おろしハンバーグ 貝だくさん味噌汁 和風サラダ | 牛乳 とり肉 豆腐 卵 厚揚げ みそ かつお節 | 米 パン粉 砂糖 米油 ごま油 白ごま | 玉ネギ 大根 キャベツ もやし 小松菜 | 712 | 16.9 | 29.7 | 3.2 | | |
| 20 | 月 | 牛乳 | 奄美の鶏飯 キャベツのおかか和え 大学芋 | 牛乳 とり肉 卵 かつお節 | 米 米油 砂糖 油 さつま芋 水飴 黒ごま | 干椎茸 つぼ漬け 葉ネギ 人参 キャベツ もやし 胡瓜 | 701 | 14.0 | 23.1 | 2.8 | | |
| 21 | 火 | 牛乳 | ビビンバ ワカメスープ 抹茶ムース | 牛乳 豚肉 豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ アガー 生クリーム | 米 米油 春雨 砂糖 ごま油 | 生姜 ニンニク ぜんまい 人参 もやし 小松菜 玉ネギ だけのご ネギ | 753 | 14.4 | 37.1 | 2.7 | | |
| 22 | 月 | 期末考査 | | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | 期末考査 | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | 牛乳 | ごはん 肉豆腐 キャベツの甘味噌かけ | 牛乳 豚肉 なんと 豆腐 みそ | 米 米油 こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油 | 玉ネギ 人参 ネギ キャベツ 小松菜 | 727 | 16.7 | 29.0 | 2.5 | | |
| 27 | 月 | 牛乳 | コーンピラフ ハムと卵のキッシュ マカロニスープ | 牛乳 とり肉 ハム 生クリーム 卵 チーズ ベーコン | 米 米油 パター じゃが芋 マカロニ | 玉ネギ 人参 マッシュルーム コーン グリーンピース ビーマン キャベツ パセリ粉 | 797 | 16.1 | 39.4 | 3.2 | | |
| 28 | 火 | 牛乳 | えびグラタン 白いんげん豆と野菜のスーフ フレンチサラダ | 牛乳 チーズ ベーコン とり肉 えび いんげん豆 | ミルクパン 米油 パター 小麦粉 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 | 玉ネギ マッシュルーム パセリ粉 人参 小松菜 胡瓜 キャベツ コーン りんご | 756 | 16.1 | 40.4 | 3.8 | | |
| 29 | 水 | 牛乳 | 豆腐と豚肉のあんかけ丼 パリパリサラダ | 牛乳 豚肉 豆腐 | 米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮 油 | 生姜 ニンニク ネギ 玉ネギ 人参 だけのご 白菜 干椎茸 なら 大根 胡瓜 | 705 | 14.7 | 26.7 | 2.6 | | |
| 30 | 木 | 牛乳 | ご飯 さばの味噌煮 沢煮椀 こま和え | 牛乳 さば 豚肉 みそ 油揚げ | 米 砂糖 片栗粉 こんにゃく 白すりごま | 生姜 大根 白菜 人参 ゴボウ だけのご ネギ 小松菜 もやし | 752 | 18.2 | 30.2 | 3.5 | | |

※ 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22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 | 754 | 16.2 | 31.5 | 3.2 | 374 | 110 | 3.0 | 256 | 0.32 | 0.52 | 17 | 6.7 |