

実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜日	牛乳		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		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11	火	○	七草ごはん・松風焼き 黒豆の甘煮・雑煮	豚肉 鶏肉 みそ 卵 黒大豆 なると 豆腐	しらす干し 牛乳	大根葉 水菜 かぶ葉 春菊 小松菜 せり ほうれん草 にんじん	ねぎ 干しいたけ 大根	米 麦 パン粉 砂糖 白玉粉	ごま油 白ごま	876	18.7
12	水	○	中華丼 えのきとわかめのみそ汁 チャップリン	豚肉 いか えび 油揚げ 卵 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく ねぎ 白菜 たまねぎ だけのごせり えのきだけ	米 玄米 片栗粉 砂糖 ざらめ	米ぬか油 ごま油	793	18.0
13	木	○	ハムカツサンド りんごドレッシングサラダ ブロッコリーのシチュー	ハム 卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり たまねぎ りんご 白菜 にんにく セロリ	丸パン 小麦粉 砂糖 パン粉 じゃがいも	油 バター 米ぬか油	894	15.9
14	金	○	ゆかりごはん 鯖のみそマヨネーズ焼き 五目煮びたし・豆腐のみそ汁	さわら 油揚げ 高野豆腐 豆腐 みそ	しらす干し わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ 白菜 ねぎ たまねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも	白ごま マヨネーズ	783	18.9
17	月	○	麦ごはん きびなごのからあげ 家常豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん	生姜 にんにく 干しいたけ だけのご ねぎ キャベツ	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 米ぬか油	811	19.4
18	火	○	黒豆入りちらしずし 福袋 かぼちゃのみそ汁	黒大豆 えび 油揚げ みそ うずら卵 卵	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	かんぴょう 干しいたけ れんこん しいたけ ねぎ たまねぎ 大根	米 砂糖 里いも スパゲティ	米ぬか油	746	16.4
19	水	○	ちゃんこうどん 青大豆入りおひたし りんごのヨーグルトケーキ	鶏肉 大豆 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	ごぼう 白菜 えのきだけ ねぎりんご もやしレモン	うどん 砂糖 片栗粉 小麦粉	米ぬか油 バター	737	17.4
20	木	○	きびごはん 魚と大根の煮物 かきたま汁・果物(デコポン)	豚肉 大豆 かじき 卵 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 ねぎ デコポン	米 きび 片栗粉 砂糖	米ぬか油	767	17.2
21	金	○	まいたけのかき揚げ丼 春菊のおひたし 粕汁	竹輪 みそ 桜えび 卵 豚肉	牛乳	にんじん 水菜 春菊	たまねぎ まいたけ 白菜 ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 こんにゃく 里いも	米ぬか油	779	14.6
24	月	○	ジャムコッペパン <全国学校給食週間> 鯨の立田揚げ・蒸しキャベツ ポークビーンズ	くじら肉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマトビュレ パセリ	生姜 キャベツ セロリ にんにく たまねぎ	コッペパン いちごジャム 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	米ぬか油	876	20.3
25	火	○	深川めし 小松菜サラダ おでん	あさり ハム つみれ 竹輪 さつま揚げ がんもどき	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ 大根	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも ちくわぶ	米ぬか油	747	17.5
26	水	○	シーフードカレー 白菜サラダ 果物(いちご)	いか えび 貝柱 レンズ豆	ヨーグルト 牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ 白菜 きゅうり ねぎ いちご	米 麦 じゃがいも 小麦粉 ざらめ 砂糖	米ぬか油 バター ごま油 白ごま	807	14.4
27	木	○	かてめし(茨城県) ゼリーフライ(埼玉県) さつま芋の豆乳みそ汁	油揚げ 豆乳 高野豆腐 おから みそ 豆腐	刻み昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たまねぎ 大根 ねぎ	米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 さつまいも	米ぬか油	774	12.7
28	金	○	ソースやきそば 切り干し大根のナムル 杏仁豆腐	豚肉	青のり 牛乳 寒天 生クリーム	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ 切干大根 きゅうり 生姜 にんにく 桃缶	中華めん 砂糖	米ぬか油 ごま油 白ごま	798	14.1
31	月	○	古代米ごはん いかのみりん焼き ほうれん草のりあえ・白玉けんちん汁	小豆 いか 鶏肉 豆腐	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう ねぎ 大根	米 黒米 こんにゃく 里手 白玉粉	黒ごま 米ぬか油 ごま油	746	19.1

※ 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15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	796	17.0	28.2	3.9	408	146	4.5	291	0.42	0.54	22	8.9