

日	曜日	牛乳	献立	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き キャベツのごま酢あえ 畑のみそ汁	豚肉 卵 赤・白みそ 飲料牛乳 ひじき	麦ごはん 砂糖 じゃがいも さつまいも サラダ油 ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ 玉葱 ごぼう 大根	607 23.3
2	金	○	エビピラフ スパイシーポテト 野菜スープ	えび 鶏肉 ハム 飲料牛乳	麦ごはん じゃがいも でんぶん サラダ油 バター	グリーンピース にんじん コーン マッシュルーム 玉葱 もやし キャベツ	641 20.8
5	月	○	練馬スパゲッティ オニオンドレッシングサラダ	マグロ缶詰 刻みのり 飲料牛乳	スパゲッティ 砂糖 オリーブオイル サラダ油	にんじん バセリ 大根 キャベツ もやし きゅうり コーン 玉葱	629 23.5
6	火	○	きつねごはん 切干大根サラダ 豚けんちん汁	豚肉 油揚げ かつお削り 豆腐 飲料牛乳	ごはん むぎ 砂糖 板こんにやく サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	にんじん 生姜 グリーンピース キャベツ 切り干し大根 大根 ごぼう	629 22.1
7	水	○	パプリカライスクリームソースがけ バリバリサラダ	鶏肉 生クリーム カットわかめ ひじき 飲料牛乳 調理用牛乳	ごはん 小麦粉 ワントンの皮 バター サラダ油 ごま油	バセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	693 20.1
8	木	○	麦ごはん のりの佃煮 肉じゃが 野菜の生姜和え	豚肉 焼き海苔 飲料牛乳	麦ごはん 砂糖 突きこんにやく じゃがいも サラダ油	にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり 生姜	586 19.5
9	金	○	麦ご飯 豆腐とエビのケチャップ煮 わかめとツナの和え物	鶏肉 エビ 赤みそ 豆腐 マグロ缶詰 わかめ 飲料牛乳	麦ごはん 砂糖 でんぶん サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	人参 生姜 キャベツ にんにく たけのこ 玉葱 白菜 干し椎茸 グリンピース	607 26.3
12	月	○	豚キムチ丼 豆腐としめじのスープ	豚肉 八丁味噌 豆腐 飲料牛乳	麦ごはん 砂糖 でんぶん サラダ油 白すりごま ごま油 ごま	ニラ にんじん しめじ 小松菜 にんにく 生姜 玉葱 もやし ねぎ カットキムチ	563 25.5
13	火	○	きびごはん 生揚げの吹き寄せ 野沢菜のごま炒め	鶏肉 生揚げ ソフト削り 飲料牛乳	きびごはん 砂糖 板こんにやく でんぶん サラダ油 ごま油 白ごま	にんじん グリンピース 野沢菜漬け 玉葱 生姜 干し椎茸 たけのこ もやし	611 23.3
14	水	○	麦ごはん 鯖の韓国風焼き 塩こんぶあえ 玉葱のみそ汁	鯖 油揚げ 赤・白味噌 塩昆布 カットわかめ 飲料牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 白ごま ごま油	にんにく 生姜 葱 キャベツ きゅうり 玉葱	614 25.8
15	木	○	キャロットライス 揚げ餃子 わかめスープ	豚肉 大豆 赤みそ カットわかめ 飲料牛乳	ごはん むぎ でんぶ ん ギョウザの皮 ごま油 白ごま サラダ油	にんじん ニラ 生姜 たけのこ えのきたけ ねぎ にんにく キャベツ	613 19.8
16	金	○	ガーリックトースト カレーシチュー 果物	豚肉 生クリーム 飲料牛乳	食パン じゃがいも 小麦粉 中ざら糖 マーガリン サラダ油 バター	バセリ にんじん にんにく 玉葱	613 19.3
19	月	○	焼きおにぎり おでん ゆかり和え	鷹削り さつまいも がんも 焼き竹輪 ウインナー 揚げホール 結び昆布 うずら卵 飲料牛乳	ごはん 板こんにやく 砂糖 じゃがいも ちくわぶ ごま油 白ごま	にんじん ゆかり 大根 もやし きゅうり	570 25.6
20	火	○	ジャージャー麺 フルーツのヨーグルト和え	豚肉 大豆 赤みそ 八丁味噌 飲料牛乳 ヨーグルト	中華麺 砂糖 くず粉 でんぶん ごま油 サラダ油	たけのこ もやし 葱 きゅうり 生姜 人参 干し椎茸 にんにく みかん・パイン・黄桃 (各缶詰)	683 26
21	水	○	豆わかごはん 魚のゆず味噌焼き 冬至のみそ汁	大豆 さわら 油揚げ 赤・白みそ 炊き込みわかめ 飲料牛乳	ごはん 砂糖 白ごま	にんじん かぼちゃ ゆず 大根 葱	637 29.6
22	木	ジョア	丸パン クリスマスローストチキン ミネストローネ リンゴゼリー	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 アガー ジョア(いちご)	丸パン 砂糖 じゃがいも マカロニ サラダ油	にんじん トマト水煮缶 生姜 セロリー リンゴ にんにく 玉葱 リンゴジュース	649 28.1
冬休み							
10	火	○	八宝おこわ 七草白玉汁 ゆうやけゼリー	焼き豚 エビ うずらの卵 鶏肉 かまぼこ 飲料牛乳 アガー	ごはん もち米 でんぶん 里芋 白玉粉 砂糖 サラダ油 ごま油	人参 小松菜 大根 カブ(葉) セリ たけのこ グリーンピース 椎茸 オレンジジュース	625 27.4

※食材料購入の都合により、献立や使用食材を変更する場合があります。

一人当たり平均栄養摂取量(児童8~9歳の場合)

栄養素	エネルギー		脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	Kcal	たんぱく質				A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
12月分平均	620	23.7	20.1	323	2.2	229	0.37	0.51	30	4.6	2.9
摂取基準	640	18-32	16-19	350	3	140-420	0.4	0.4	20	5	2.5未満