



実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	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	1食分 (kcal)	エネルギー (%)	たんぱく質 (%)	塩分 (g)
2月	麦ごはん ★牛乳 ★鮭の焼きづけ 豚肉と野菜の生姜炒め ★みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく ★とうふ みそ	こめ おおむぎ ★しろこま こめぬかあぶら あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが もやし にんじん こまつな ごぼう だいこん	558	21.4	28.7	2.1
3火	★ちらしずし ★牛乳 うすくず汁 ★いちごババロア	★あぶらあげ ★えび ★たまご のり ★ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ アガー ★なまクリーム	こめ さとう あぶら かたくりこ いちごジャム	にんじん ほししいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう だけのこ こまつな	658	14.5	30.1	2.6
4水	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 ★バリバリサラダ	ぶたにく レンスまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら しょうしんこ ざらめ ★ワンタンのかわ こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース キャベツ もやし コーン	650	12.9	33.2	2.3
5木	★豆腐と豚肉のあんかけ丼 ★牛乳 はなまるスープ	ぶたにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく なると	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ こまあぶら あぶら	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ しめじ さやいんげん はくさい	586	17.5	29.6	2.8
6金	6年生 リクエスト献立 ★シュガー揚げパン ★牛乳 ★クラムコーンチャウダー	★ぎゅうにゅう とりにく ★あさり ★クリーム	★ミルクパン ★あぶら グラニューとう ひまわりあぶら じゃがいも ★バター ★こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン パセリ	607	15.4	40.2	2.6
9月	6年生 リクエスト献立 麦ごはん ★牛乳 ★ジャンボ揚げ餃子 ★小松菜のおかか炒め ★豆腐とわかめのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★あぶらあげ かつおぶし ★とうふ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ★ぎょうざのかわ ★こむぎこ ★あぶら こめぬかあぶら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ いら もやし こまつな えのきたけ	593	15.9	32.0	2.2
10火	6年生 リクエスト献立 ★練馬スパゲティ ★牛乳 ★ごぼうサラダ みかん	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら ごまあぶら ★しろすりこま	にんにく だいこん キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ みかん	640	14.9	32.1	2.5
11水	ルーローハン ★牛乳 ★生揚げ入りたまごスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★あつあげ ★たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だけのこ ほししいたけ もやし はくさい いら	609	16.9	34.3	1.8
12木	ごはん ★牛乳 ★小魚ふりかけ ★じゃがいもの甘辛煮 野菜のみそドレサラダ	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ きざみこんにゃく かつおぶし ぶたひきにく ★だいず みそ	こめ ★しろこま さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも かたくりこ こまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり こまつな コーン	621	16.1	29.4	2.4
13金	★オムチキライス ★牛乳 ブロッコリーソテー オニオンスープ	とりにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ あぶら さとう こめぬかあぶら	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ブロッコリー にんにく しょうが コーン こまつな	620	16.9	34.7	3.2
16月	★やこめ ★牛乳 ★ししゃもの磯辺揚げ 臭たくさん味噌汁	とりにく ★あぶらあげ ★だいず ★ししゃもの磯辺揚げ ★ししゃも あおのり ぶたにく みそ	こめ もちこめ こめぬかあぶら でんぶん ★あぶら	にんじん ほししいたけ たまねぎ だいこん しめじ こまつな	653	17.6	34.5	2.5
17火	6年生 リクエスト献立 ★あしたばパン ★ミルクコーヒー ★ポークビーンズツナサラダ	★コーヒーぎゅうにゅう ★だいず ひよこまめ ぶたにく まぐろかん	★あしたばパン あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ グリンピース もやし きゅうり レモン	585	17.1	33.2	2.4
18水	ごはん ★牛乳 ★じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 ★キャベツとちくわのごま酢和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★こうやとうふ ちくわ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも ★しろこま	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ	595	16.7	27.5	2.3
19木	6年生 卒業お祝い献立 ★アルファ米赤飯 ★牛乳 ★鶏のから揚げ ★野菜のおひたし ★春野菜のすまし汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★あぶらあげ かつおぶし かまぼこ ★とうふ	アルファかまい あぶら ★くろこま でんぶん さとう	しょうが こまつな もやし にんじん だけのこ ほししいたけ なばな	609	15.4	32.2	2.6
23月	6年生 リクエスト献立 コメッコカレーライス ★牛乳 じゃこと水菜のサラダ お楽しみデザート	とりもも ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かんてん	こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ こまあぶら さとう しらたまだんご ジュース	しょうが にんにく にんじん たまねぎ みずな もやし バインアップルかん ももかん なつみかんかん	758	11.6	30.8	2.2

※ 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 (μgRAE)	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	623	15.9	32.2	2.4	332	89	2.4	203	0.28	0.42	15	5.6



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

給食当番の際にマスクを使用します。ランドセルに必ず予備をご用意ください。
ご協力よろしくお願いいたします。