

日	曜	牛乳	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	○	タッカルビ丼 小松菜と生揚げのスープ	牛乳 鶏肉 みそ 生揚げ		こめ むぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも ごま油		生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しいたけ 小松菜	553	17.1	29.9	1.9	
2	木	○	ごはん しいらの醤油バター焼き 鶏だしの根菜汁 キャベツのおかか和え	牛乳 しいら		こめ 上白糖 さといも バター ごま		大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	537	19.0	25.6	2.1	
3	金	○	ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮 和風ごまサラダ	牛乳 鶏肉		こめ じゃがいも でん粉 米ぬか油 三温糖 ごま		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ さやいんげん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 小松菜	606	13.9	29.4	1.5	
6	月	○	ジャンバラヤ 豆乳スープ 和風ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 ウィナー ベーコン 豆乳 クリーム		こめ バター 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 上白糖		にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ キャベツ パセリ 小松菜 コーン	594	12.5	36.4	2.5	
7	火	○	麻婆豆腐丼 ゆずドレサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず みそ 豆腐		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 ごま油 でん粉		生姜 しいたけ 人参 たけのこ にんにく たら ねぎ キャベツ もやし 小松菜 ゆず果汁	562	17.6	32.7	2.2	
8	水	○	はちみつレモントースト ハプリカサラダ 練馬キャベツのチキンポトフ	牛乳 鶏肉		食パン マーガリン はちみつ 上白糖 グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも		レモン にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー ハプリカ	584	15.3	35.8	2.0	
9	木	○	梅じゃこご飯 鯖のみそ煮 豆腐のみそ汁	牛乳 じゃこ さば みそ 削り節 豆腐 わかめ		こめ むぎ 三温糖		梅 生姜 ねぎ 大根 玉ねぎ	576	18.9	28.8	2.8	
10	金	○	麦ご飯 キャベツ入りシュウマイ のつべい汁 もやしとコーンのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 削り節 油揚げ		こめ むぎ でん粉 こんにやく ごま ごま油 しゅうまいの皮 里芋		キャベツ 玉ねぎ しいたけ 生姜 大根 人参 ねぎ 小松菜 もやし コーン	554	17.8	27.0	2.1	
13	月	○	塩だれ豚丼 利休汁	牛乳 豚肉 削り節 豆腐 油揚げ みそ		こめ むぎ ごま油 ごま		にんにく 玉ねぎ しめじ 小松菜 白菜 人参 大根 ねぎ	578	19.1	31.6	2.3	
14	火	○	わかめごはん じゃが芋のそぼろ煮 梅のり和え	牛乳 わかめ 削り節 鶏肉 黄だいず のり		こめ むぎ ごま 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油		生姜 玉ねぎ 人参 ねり梅 グリーンピース 小松菜 キャベツ	550	14.2	21.6	2.4	
15	水	○	ひじきごはん かますの西京焼き すまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 黄だいず 削り節 カマス みそ 豆腐		こめ むぎ 米ぬか油 上白糖 焼きふ		人参 生姜 大根 しいたけ 小松菜 ねぎ	552	22.5	29.3	2.6	
16	木	○	焼きカレーパン コーンシチュー 桃のゼリー	牛乳 豚肉 黄だいず ベーコン 鶏肉 チーズ アガー		丸パン 米ぬか油 パン粉 薄力粉 桃ジュースパン粉 じゃがいも バター 上白糖		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン パセリ	598	16.1	38.4	2.3	
17	金	○	のらぼう菜飯 筑前煮 野菜炒め	牛乳 削り節 鶏肉 さつま揚げ ベーコン		こめ もちきび 米ぬか油 上白糖 里芋 こんにやく バター		のらぼう菜 人参 ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん にんにく ほうれん草 コーン キャベツ	562	14.7	28.2	2.5	
20	月	○	ポークストロガノフ (ターメリック) イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず レンズまめ クリーム		こめ 米ぬか油 ざらめ糖 薄力粉 上白糖		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	671	14.5	34.6	2.4	
21	火	○	オムチキンライス ほうれん草とコーンのチャウダー	牛乳 鶏肉 たまご		こめ 米ぬか油 バター じゃがいも 薄力粉		玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン しめじ グリンピース にんにく 人参 ほうれん草	572	16.3	37.3	1.9	
22	水	○	練馬スバゲティ ごまドレッシングサラダ	牛乳 まくろ缶 のり		スバゲティ (卵なし) オリーブ油 上白糖 米ぬか油 ごま		大根 キャベツ 人参 きゅうり 小松菜	533	18.2	30.9	2.1	
23	木	○	こぎつねごはん みぞれ汁 豚肉のBBQ炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 豆腐 豚肉		こめ 米ぬか油 上白糖 でん粉 マヨネーズ		人参 グリンピース 大根 小松菜 ねぎ 玉ねぎ ピーマン もやし	592	19.7	29.9	2.6	
24	金	○	食パン ホキのソテー トマトソース バミセリスープ きのごサラダ	牛乳 メルルーサ ベーコン		食パン 薄力粉 オリーブ油 上白糖 ごま油 バミセリ (卵なし) 米ぬか油		にんにく 玉ねぎ トマト缶 パセリ 人参 もやし キャベツ ピーマン しめじ えのき 小松菜	567	20.2	29.2	2.7	
27	月	○	ごはん 魚のねぎ塩焼き ひじきの炒め煮 あおさの味噌汁	牛乳 ぶり 削り節 ひじき 油揚げ 黄だいず 豆腐 みそ あおさ		こめ 上白糖 ごま ごま油 米ぬか油		生姜 にんにく ねぎ ごぼう 人参 大根	574	20.5	34.5	2.1	
28	火	○	きつねうどん チョコチップマフィン	牛乳 油揚げ 削り節 鶏肉 たまご ヨーグルト		うどん 上白糖 薄力粉 バター チョコチップ		人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ ねぎ 小松菜	668	16.6	33.4	2.5	
29	水	○	豚キムチ丼 ベーコンサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン		こめ ごま油 上白糖 すりごま でん粉 米ぬか油		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 小松菜 キムチ たら キャベツ きゅうり コーン	588	16.3	31.7	1.9	
30	木	○	麦ご飯 ししゃも南蛮 呉汁 切り干し大根の和え物	牛乳 ししゃも 削り節 黄だいず みそ		こめ むぎ 米ぬか油 でん粉 上白糖 ごま 三温糖		ねぎ 大根 人参 ほうれん草 もやし 白菜 小松菜 切り干し大根	583	20.9	28.3	2.6	

※ 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

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。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。現在の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(平均値)のみ記載します。

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	560	17.4	31.5	2.2	333	90	2.3	226	0.26	0.37	14	5.5

大根	千葉	ねぎ	茨城	もやし	栃木	ごぼう	青森
にんじん	徳島	キャベツ	神奈川	白菜	茨城	にんにく	青森
じゃがいも	北海道/鹿児島	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道/佐賀	生姜	長崎
ブロッコリー	愛知	里芋	埼玉	ピーマン	茨城		
インゲン	鹿児島	ほうれん草	埼玉	きゅうり	埼玉		

5月使用食材のおもな産地