

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	木	○	豚キムチ丼 ワントンスープ	牛乳 豚肉	こめむぎ ごま油 上白糖 ごま だん粉 米ぬか油 ウェーブワントン	にんにく 生姜 人参 キムチ 玉ねぎ 白菜 ニラ もやし ねぎ	563	17.8	25.9	2.2			
2	金	○	ごはん ぶりの照り焼き じゃがいものみそ汁 キャベツのおかか和え	牛乳 ぶり みそ	こめ 上白糖 米ぬか油 じゃがいも ごま	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	565	18.4	30.1	2.2			
5	月	○	練馬スパゲティ チーズサラダ おかしな目玉焼き	牛乳 まくろ缶 のり チーズ 寒天	スパゲティ (卵なし) オリーブ油 上白糖 米ぬか油 乳酸菌飲料	大根 キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 黄桃缶	619	17.6	26.9	2.5			
6	火	○	麻婆豆腐丼 野菜のごま酢和え	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 だん粉 ごま	生姜 しいたけ 人参 たけのこ 小松菜 にんにく いら ねぎ キャベツ もやし	570	17.4	32.2	2.3			
7	水	○	豚肉のブルコギ丼 けんちん汁	牛乳 豚肉 削り節 豆腐	こめむぎ 上白糖 ごま油 米ぬか油 里芋	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ ニラ ごぼう 大根 ねぎ	565	18.9	26.3	1.8			
8	木	○	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 豆乳 寒天缶	こめむぎ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 ざらめ糖 上白糖 上新粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん缶 バイン缶 黄桃缶	680	12.1	24.8	2.1			
9	金	○	こぎつねごはん みぞれ汁 じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 削り節 豆腐 ちりめんじゃこ	こめ 米ぬか油 上白糖 だん粉 ごま ごま油	人参 グリンピース 大根 小松菜 ねぎ キャベツ ほうれん草	548	17.4	30.2	2.4			
12	月	○	ごはん さばのゆずみそ焼き 豆腐のみそ汁 きのごサラダ	牛乳 さば みそ 削り節 豆腐 わかめ	こめ 上白糖 ごま ごま油	ゆず果汁 大根 ねぎ しめじ えのき 人参 小松菜 もやし	574	19.4	30.1	2.6			
13	火	○	ひじきごはん たらちり 塩昆布キャベツ	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ またら 黄だいず 削り節 牛乳 豆腐 塩昆布	こめむぎ 米ぬか油 上白糖 はるさめ ごま油	人参 生姜 白菜 ねぎ ゆず キャベツ	573	22.5	28.6	2.2			
14	水	○	ごはん 鶏の照り焼き わかめのみそ汁 ファイバーサラダ	牛乳 鶏肉 削り節 わかめ みそ ひじき ハム	こめ 上白糖 米ぬか油 ごま油	大根 ねぎ 切り干し大根 小松菜 人参	560	17.5	28.8	2.5			
15	木	○	ココアパン ホワイトシチュー コールスローサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	ココアパン じゃがいも バター 米ぬか油 薄力粉 上白糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり パセリ ブロッコリー キャベツ コーン缶	667	15.1	34.3	2.5			
16	金	○	ごはん ししゃも磯辺焼き 肉豆腐 きゅうりとしらすの酢の物	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	こめ 米ぬか油 しらす 上白糖	人参 玉ねぎ きやいんげん ねぎ きゅうり もやし	598	21.8	27.8	2.3			
19	月	○	ごはん 魚のねぎ塩焼き 利休汁 ちくわいりお浸し	牛乳 ぶり 削り節 豆腐 油揚げ みそ ちくわ	こめ 上白糖 ごま ごま油 米ぬか油	生姜 にんにく ねぎ 白菜 人参 大根 小松菜 キャベツ もやし	582	19.9	34.8	2.8			
20	火	○	はちみつレモントースト チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 豚肉 黄だいず いんげんまめ チーズ	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	レモン 果汁 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ キャベツ 小松菜	652	16.8	33.4	2.1			
21	水	○	ごはん 鮭の西京焼き 冬野菜のみそ汁 ベーコンサラダ	牛乳 鮭 削り節 油揚げ みそ ベーコン	こめ 上白糖 里芋 米ぬか油	人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	585	20.9	30.5	2.5			
22	木	○	かぼちゃのカレーライス オニオンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉	こめむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜 コーン缶	607	13.2	26.7	2.0			
23	金	○	ツナキャセロール 野菜スープ パブリカサラダ チョコプリン	牛乳 まくろ缶 チーズ アガー ホイップクリーム	リボンマカロニ (卵なし) 薄力粉 バター 米ぬか油 上白糖	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく 小松菜 赤黄パブリカ コーン缶 マッシュルーム キャベツ ブロッコリー	567	19.6	34.8	2.3			

※ 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17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	593	17.9	29.8	2.3	358	101	2.5	239	0.29	0.38	14	5.9

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/練馬	白菜	長野	にんにく	青森
じゃがいも	北海道	小松菜	東京	玉ねぎ	北海道	生姜	長崎
ブロッコリー	長野	ごぼう	群馬	ピーマン	茨城	きゅうり	埼玉
ほうれん草	埼玉	みつば	千葉	さつまいも	千葉	里芋	宮崎
いら	茨城	しめじ	長野	チンゲンサイ	千葉	ブルーベリー	東京

11月使用食材のおもな産地