

実施日	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 (%)	食物繊維 (g)																							
1 木	白ごまきなご揚げパン 鶏肉のポトフ キャロットドレッシングサラダ	きなこ	ぎゅうにゅう	とり	くに	ねじりパン	あぶら	しろすりごま	にんにく	にんじん	たまねぎ	キャベツ	583	15.2	42.6	2.3																			
2 金	ご飯 骨太ふりかけ ししゃものみりん焼き 凍り豆腐と野菜のお浸し 大根と油あげのみそ汁	ご飯	ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	かつおぶし	ごめ	しろごま	さとう	こんにやく	ごまつな	キャベツ	にんじん	だいこん	553	19.5	29.0	2.8																		
5 月	ごぼうガーリックライス 鶏肉のカレーパン粉焼き フレンチサラダ オニオンスープ	ごぼう	ぎゅうにゅう	とり	チーズ	ごめ	バター	オリーブゆ	パンこ	ごめあぶら	にんにく	ごぼう	パセリ	キャベツ	623	17.7	34.1	2.4																	
6 火	雑穀ご飯 魚の西京焼き 茎わかめのきんぴら 豆腐と根菜のとうもろ汁	雑穀	ぎゅうにゅう	ぎんざわら	みそ	わかめ	ごめ	おおむぎ	きび	あわ	くろごま	にんじん	ごぼう	ほししいたけ	557	20.0	27.1	3.0																	
7 水	練馬キャベツの回鍋肉丼 青梗菜の中華スープ みかん入り牛乳かん	練馬キャベツ	ぶた	くに	みそ	だいず	ぎゅうにゅう	とり	くに	あつあげ	かんてん	なまクリーム	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	さとう	606	16.2	41.0	2.6															
8 木	ミルクパン レモンドレッシングのツナサラダ マカロニクリーム煮	ミルクパン	ぎゅうにゅう	まくろかん	とり	くに	だいず	とうにゅう	なまクリーム	ミルクパン	ごめあぶら	じゃがいも	バター	こむぎ	マカロニ	ごまつな	きゅうり	キャベツ	にんじん	たまねぎ	レモン	にんにく	マッシュルーム	ほうれんそう	606	16.2	41.0	2.6							
9 金	梅しらすご飯 厚揚げとねぎのそぼろ煮 土佐和え	梅しらす	しらす	はし	ぎゅうにゅう	あつあげ	ぶた	はき	くに	かつおぶし	ごめ	しろごま	さとう	ごめあぶら	かたくりこ	かんそう	かりかり	しょうが	にんじん	ねぎ	はくさい	ちやし	ごまつな	573	16.5	31.4	2.5								
12 月	ご飯 カツオの味噌マヨネーズ 青菜のからしあえ 五目汁	ご飯	ぎゅうにゅう	かつお	みそ	あぶら	あけ	ぶた	くに	とうふ	なると	ごめ	マヨネーズ	(卵なし)	しろすりごま	ごめあぶら	しょうが	にんにく	ごまつな	キャベツ	だいこん	チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ	はくさい	ねぎ	601	20.6	32.9	2.3					
13 火	スパゲティラタウイユ ガーリックポテトビーンズ あじさい色ゼリー	スパゲティ	ベーコン	とり	くに	みそ	チーズ	ぎゅうにゅう	だいず	かんてん	アカー	スパゲティ	ごめあぶら	さとう	じゃがいも	かたくりこ	あぶら	にんにく	セロリー	たまねぎ	にんじん	トマトかん	なす	ズッキーニ	パセリ	ぶどうジュース	695	14.8	36.4	1.6					
14 水	妻ご飯 五目肉じゃが キャベツと胡瓜の即席漬	妻ご飯	ぎゅうにゅう	ぶた	くに	きざみ	ごん	はき	くに	さとう	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	こんにやく	じゃがいも	さとう	たまねぎ	にんじん	たけのこ	ほししいたけ	さやいんげん	キャベツ	きゅうり	しょうが	523	14.8	23.1	1.5							
15 木	キムチチャーハン 豆ちやしサラダ 春雨と鶏つくねのスープ	キムチ	ぶた	はき	くに	あぶら	あけ	ぎゅうにゅう	とり	はき	くに	だいず	ごめ	ごめあぶら	さとう	ごまあぶら	かたくりこ	はるさめ	しょうが	にんにく	にんじん	ねぎ	キムチ	(アレルギ-27品不使用)	にら	ちやし	きゅうり	ごまつな	コーン	ごぼう	キャベツ	573	16.8	33.8	2.1
16 金	ご飯 おろしハンバーグ 粉ふきいも 生揚げとキャベツの味噌汁	ご飯	ぎゅうにゅう	ぶた	はき	くに	とうふ	だいず	あつあげ	みそ	ごめ	ごめあぶら	パンこ	さとう	かたくりこ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	れんこん	しそ	だいこん	キャベツ	えのきたけ	629	17.2	28.8	2.3								
19 月	豆わかご飯 ひきずり キャベツの甘みそあえ	豆わか	たき	ごみ	わかめ	もと	だいず	ぎゅうにゅう	とり	くに	かまぼこ	やき	とうふ	みそ	ごめ	ごめあぶら	こんにやく	さとう	やき	ごまあぶら	はくさい	ほししいたけ	ねぎ	キャベツ	にんじん	ごまつな	593	17.4	29.9	2.4					
20 火	妻ご飯 油淋鶏 ニラもやし炒め 豆腐とわかめのスープ	妻ご飯	ぎゅうにゅう	とり	くに	とうふ	わかめ	ごめ	おおむぎ	かたくりこ	じょうしんこ	あぶら	さとう	ごめあぶら	ごまあぶら	ねぎ	たまねぎ	しょうが	にんにく	にんじん	もやし	にら	たけのこ	えのきたけ	583	17.6	30.4	2.1							
21 水	かやくご飯 さばの文化干し 野菜と竹輪のごま酢あえ 冬瓜の豚汁	かやく	とり	くに	ぶた	くに	あぶら	あけ	ぎゅうにゅう	さば	ちくわ	とうふ	だいず	みそ	ごめ	もち	ごめ	あぶら	さとう	しろすりごま	こんにやく	にんじん	ごぼう	たけのこ	さやいんげん	キャベツ	きゅうり	ごまつな	とうがん	はくさい	ねぎ	660	18.2	40.9	2.9
22 木	ちゃんぽん麺 じゃがりター さくらんぼ	ちゃんぽん	ぶた	くに	なると	いか	うずら	たまご	ぎゅうにゅう	ごめ	かたくりこ	じゃがいも	バター	ごま	あぶら	しょうが	にんにく	たまねぎ	にんじん	たけのこ	もやし	キャベツ	チンゲンサイ	ほししいたけ	コーン	パセリ	さくらんぼ	546	17.7	27.7	2.7				
23 金	チリビーンズライス コーンサラダ	チリビーンズ	ぶた	はき	くに	ベーコン	だいず	ぎゅうにゅう	チーズ	ごま	あぶら	ごま	あぶら	さとう	ごま	あぶら	にんにく	しょうが	セロリー	たまねぎ	にんじん	マッシュルーム	トマトピューレ	トマトかん	キャベツ	コーン	592	16.0	28.9	2.4					
26 月	ぶどうパン キャベツのキッシュ風 ポテトスープ	ぶどう	ぎゅうにゅう	ベーコン	たまご	なま	クリーム	チーズ	とり	くに	ぶどう	パン	ごめ	あぶら	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	キャベツ	ピーマン	560	16.6	41.0	2.7												
27 火	豚汁 きのこわかめの味噌汁	豚汁	ぶた	くに	ぎゅうにゅう	わかめ	あぶら	あけ	みそ	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	こんにやく	さとう	かたくりこ	じゃがいも	しょうが	にんじん	たまねぎ	ほししいたけ	たけのこ	えのきたけ	しめじ	ねぎ	555	18.1	27.6	2.3							
28 水	ごまご飯 大豆入り筑前煮 梅風味あえ	ごま	ぎゅうにゅう	とり	くに	だいず	さつ	ま	あけ	のり	ごめ	しろごま	ごめあぶら	こんにやく	さとう	じゃがいも	しょうが	ごぼう	にんじん	たけのこ	さやいんげん	だいこん	はくさい	きゅうり	ねりうめ	587	15.3	27.3	2.4						
29 木	混ぜ込みピザ 豆腐の中華スープ メロン	混ぜ込み	ぶた	はき	くに	あぶら	あけ	ぎゅうにゅう	とり	くに	とうふ	ごめ	おおむぎ	ごめあぶら	さとう	しろごま	ごまあぶら	にんにく	しょうが	にんじん	もやし	ぜんまい	ほうれんそう	たまねぎ	ほししいたけ	チンゲンサイ	メロン	585	16.8	34.5	2.3				
30 金	ご飯 鰻の南蛮ソース 野菜の味噌だれサラダ むらくも汁	ご飯	ぎゅうにゅう	あじ	かまぼこ	みそ	とり	とうふ	たまご	ごめ	かたくりこ	あぶら	さとう	ごま	あぶら	しろごま	しょうが	にんにく	ねぎ	キャベツ	もやし	にんじん	きゅうり	ごまつな	ほししいたけ	625	18.0	32.1	2.5						

※ 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

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	591	17.2	32.3	2.4	348	94	2.3	203	0.28	0.45	15	6.4

※平均値は中学年(3・4年)の値です。