



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 (%)
2 火	お赤飯 ジョア てりやきハンバーグ キャベツのレモン和え すまし汁	ジョア 豚ひき肉 とり肉 なたと 豆腐		アルファ化米 黒ごま パン粉 砂糖 片栗粉		たまねぎ キャベツ きゅうり レモン にんじん 大根 小松菜		576	19.5	17.2	3.3
3 水	ごはん 牛乳 魚の山賊焼き ごま和え 味噌汁	牛乳 めばる 豚肉 油揚げ みそ		米 白すりごま 砂糖 ジャガ芋		生姜 にんにく キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ しめじ ねぎ		571	19.9	22.9	2.6
4 木	五目うどん 牛乳 かみかみチップス	とり肉 油揚げ わかめ 牛乳		うどん さつま芋 片栗粉 油		たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 れんこん ごぼう		564	15.3	33.8	1.8
5 金	ごはん 牛乳 フルコギ クッパ(風スープ)	牛乳 豚肉 とり肉 卵		米 米油 砂糖 片栗粉 白ごま 油		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし りんご たら キャベツ ねぎ		592	18.6	28.3	2.7
8 月	ごはん 牛乳 豚肉のすき焼き風煮 ひじきのピリッとサラダ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 ひじき まぐろ缶		米 しらたき 米油 砂糖		白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン		612	19.3	33.5	1.9
9 火	わかめごはん 牛乳 魚のパン粉焼き 豚肉とごぼうの炒めもの 味噌汁	わかめご飯の素 牛乳 たら チーズ 豚肉 厚揚げ みそ		米 マヨネーズ (卵なし) パン粉 米油 こんにゃく 砂糖		パセリ粉 ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ		598	19.6	28.1	2.8
10 水	ごはん 牛乳 青梗肉糸 ポーミントンスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵		米 米油 砂糖 片栗粉		生姜 にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ コーン チンゲンサイ		591	16.9	30.0	2.5
11 木	コーンライス 牛乳 温野菜 巻かないロールキャベツ	牛乳 とり肉 豚ひき肉 ベーコン		米 米油 片栗粉 マヨネーズ (卵なし) 砂糖		コーン にんじん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ キャベツ トマトビュレ パセリ粉		614	17.6	30.8	2.9
12 金	ナン 牛乳 キーマカレー グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト		ナン 米油 米粉 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース キャベツ きゅうり さやいんげん コーン		567	18.9	35.7	2.7
15 月	鮭ごはん 牛乳 五目きんぴら 味噌汁	鮭 牛乳 豚ひき肉 油揚げ みそ		米 ごま油 こんにゃく 砂糖 さつま芋		にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ		583	16.4	26.6	2.3
16 火	BBQチキンバーガー 牛乳 パセリポテト ピンススープ	とり肉 牛乳 ベーコン 大豆 ひよこ豆		丸パン 砂糖 片栗粉 ジャガ芋 米油		生姜 ねぎ りんご缶 にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース		612	20.5	38.2	3.1
17 水	ごはん 牛乳 豚肉のスタミナ炒め はなまるスープ あじさいゼリー	牛乳 豚肉 とり肉 なたと アガー 寒天		米 米油 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん ピーマン 生姜 にんにく 小松菜 キャベツ ぶどうジュース		629	17.4	27.3	2.1
18 木	天津飯 牛乳 華風大根 太平燕 (タイビーエン)	なたと 卵 牛乳 豚肉 いか えび かまぼこ		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま 春雨		にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース 大根 きゅうり 生姜 きくらげ チンゲンサイ 白菜		580	18.2	27.6	2.9
19 金	ごはん 牛乳 くらげの竜田揚げ 野菜のポン酢和え 味噌汁	牛乳 くらげ肉 豚肉 油揚げ みそ		米 片栗粉 油 砂糖 ジャガ芋		生姜 にんにく もやし きゅうり レモン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ		585	21.0	25.1	2.2
22 月	カレージャージャー麺 牛乳 サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 牛乳		ごま油 砂糖 片栗粉 中華めん ジュース		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ もやし きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶 レモン		610	15.9	24.3	2.2
23 火	キムチチャーハン 牛乳 ナムル わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 とり肉 わかめ		米 米油 砂糖 ごま油 白ごま		にんじん ピーマン キムチ もやし 小松菜 にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ		565	17.3	30.3	2.8
24 水	ごはん 牛乳 西湖豆腐 (シーホードワフ) 鱈鱈上樹(マイーシヤンシュー)	牛乳 豚ひき肉 豆腐		米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨		にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ トマト ねぎ たら チンゲンサイ		649	17.2	32.4	1.9
25 木	ごはん 牛乳 魚の味噌ネーす焼き あちらら漬け だご汁	牛乳 あじ みそ 豚肉		米 マヨネーズ (卵なし) 白すりごま 砂糖 小麦粉 片栗粉 米油 ジャガ芋 こんにゃく		キャベツ 大根 きゅうり 赤ピーマン コーン レモン にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ		601	18.2	30.7	2.0
26 金	こぎつねごはん 牛乳 よだれ鶏 田舎汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 とり肉 豚肉 豆腐 みそ		米 米油 砂糖 ごま油 こんにゃく ジャガ芋		にんじん ごぼう グリンピース ねぎ にんにく 生姜 大根 えのきたけ		631	21.6	29.2	2.9
29 月	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 野菜の辛子和え 沢煮椀	牛乳 さば みそ 油揚げ 豚肉		米 砂糖		生姜 白菜 きゅうり 大根 にんじん えのきたけ ねぎ 小松菜		580	19.4	31.7	2.8
30 火	チキンライス 牛乳 野菜の田舎風スープ くりとぐらのカステラ	とり肉 牛乳 ウィンナー いんげん豆 卵		米 米油 小麦粉 砂糖 はちみつ ざらめ		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 大根 キャベツ さやいんげん		712	13.8	29.3	2.9

※ 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21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	601	18.2	29.2	2.5	341	87	2.3	174	0.33	0.36	11	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

5月使用農作物産地

にんじん(徳島)	たまねぎ(佐賀)	きゅうり(埼玉)	チンゲンサイ(静岡)	ごま(埼玉)	キャベツ(練馬区)	トマト(練馬区)
じゃがいも(鹿児島)	ごぼう(青森)	セロリー(静岡)	だいこん(千葉)	にんにく(青森)	小玉すいか(茨城)	河内晩柑(愛媛)

※平均値は中学年の量をもとに計算されています

※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※食材料は購入の都合により献立を変更する場合があります。

※サラダ、和えものは衛生を考慮し、トマト以外は加熱してあります。

※お米は、青森県産「まっしぐら」です。

※学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、秋田県、北海道になります。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク