



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 (%)
1 火	フレンチトースト 牛乳 豆入りポトフ みかん	牛乳 卵 豚肉 ウィンナー ベーコン 大豆			食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ みかん			593	17.6
2 水	ごはん 牛乳 かつおでんぶ もやしのごま酢和え 肉豆腐	牛乳 かつお節 豆腐 豚肉			米 砂糖 ごま しらたき			もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ ねぎ			594	18.6
3 木	五目ごはん 牛乳 とびうお団子汁 ぶどうゼリー	とり肉 油揚げ 牛乳 とびうお 豆腐 寒天			米 麦 米油 砂糖 でん粉 春雨 ごま油			生姜 ごぼう にんじん たけのこ しめじ ねぎ えのきたけ 白菜 小松菜 ぶどうジュース			573	16.2
4 金	☆1・2年遠足 ごはん 牛乳 鮭のゆずみそ焼き 白菜の浅漬け かき玉汁	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 卵			米 砂糖 ごま でん粉			ゆず 白菜 かぶ(根) かぶ(葉) にんじん 生姜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ 小松菜			574	20.2
7 月	わかめごはん 牛乳 キャベツのじゃご炒め 筑前煮	わかめ 牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 さつま揚げ			米 麦 米油 こんにゃく 里芋 砂糖			小松菜 キャベツ にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干しいたけ			574	15.4
8 火	カレーうどん 牛乳 大学芋 りんご	豚肉 かまぼこ 牛乳			うどん 米油 でん粉 さつま芋 砂糖 みずあめ ごま			生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 りんご			623	12.8
9 水	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースかけ 野菜のごま酢和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ 豆腐 みそ			米 ごま 砂糖 ごま油 米油			生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ			593	16.4
10 木	ガーリックフランス 牛乳 チリコンカン にんじんドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆			ソフトフランスパン マーガリン 米油 砂糖			にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり コーン			612	17.1
11 金	栗ごはん 牛乳 さんまのめか煮 野菜碗	牛乳 さんま みそ とり肉			米 もち米 栗 ごま 砂糖			生姜 ねぎ 干しいたけ にんじん 大根 えのきたけ 小松菜			651	14.9
15 火	☆すずしろ学級宿泊学習1日目 梅じゃごごはん 牛乳 切り干し大根入り卵焼き 即席漬け 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 卵 油揚げ みそ しらす			米 麦 米油 砂糖 ごま			梅 切干大根 にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 生姜 たまねぎ 白菜 ねぎ			585	15.9
16 水	☆すずしろ学級宿泊学習2日目 麦ごはん 牛乳 きのこストロガノフ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 生クリーム ひじき			米 麦 米油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖 ごま油			にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ トマトピューレ 水菜 もやし きゅうり にんじん コーン			606	13.6
17 木	☆すずしろ学級宿泊学習3日目 ごはん 牛乳 モウカサメの西京焼き 萋わかめのきんぴら じゃが芋のみそ汁	牛乳 さめ みそ わかめ さつま揚げ			米 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋			ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ もみ菜			585	20.2
18 金	食パン 牛乳 大豆シチュー コールスローサラダ 手作りりんごジャム	牛乳 とり肉 大豆 生クリーム			食パン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖 コーンスターチ			にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン りんごりんごジュース			586	13.1
21 月	きんぴらごはん 牛乳 ししゃものピリ辛ソース どさんこ汁	豚肉 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ 鮭			米 麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃが芋 バター			ごぼう にんじん にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ コーン			609	19.6
23 水	チリビーンズライス 牛乳 ごぼうチップサラダ	豚肉 大豆 牛乳			米 麦 米油 砂糖			にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり ごぼう			639	13.6
24 木	ごはん 牛乳 松風焼き カリポリ漬け さつま汁	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ			米 パン粉 砂糖 ごま こんにゃく さつま芋			にんじん ねぎ 干しいたけ 大根 きゅうり 小松菜			645	15.3
25 金	☆3・4年遠足 丸パン 牛乳 かぼちゃクロック 野菜スープ みかん	牛乳 豚肉 レンズ豆 脱脂粉乳 卵 ベーコン			丸パン 米油 じゃが芋 小麦粉 パン粉 砂糖			たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ コーン 小松菜 みかん			612	14.7
28 月	中華丼 牛乳 さつま芋のレモン煮	豚肉 かまぼこ いか えび うずら卵 牛乳			米 麦 米油 でん粉 ごま油 さつま芋 砂糖			にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 白菜 きくらげ グリンピース レモン			639	14.6
29 火	メープルトースト 牛乳 麦入りミネストローネ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン とり肉 いんげん豆			食パン マーガリン メープルシロップ 米油 じゃが芋 砂糖 大麦			にんにく にんじん セロリー たまねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり コーン			594	12.5
30 水	ごはん 牛乳 鯖のごまみそだれ 区内産キャベツの即席漬け なめこのみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐			米 でん粉 米油 ごま 砂糖			キャベツ にんじん 生姜 なめこ ねぎ 小松菜			657	15.5
31 木	キムタクごはん 牛乳 ジャンボギョーザ かき玉スープ	豚肉 牛乳 豆腐 卵			米 麦 米油 ごま ぎょうざの皮 ごま油 でん粉			たくあん キムチ にんにく 白菜 いら たまねぎ にんじん 小松菜			609	15.6

※ 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 (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	607	15.8	28.4	2.7	332	93	2.2	244	0.39	0.51	28	4.7
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	20	5以上