



実施日 日 曜	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	1食分 (kcal)	1食分 (%)
1 火	ごはん 牛乳 ひじき入り卵焼き 冬野菜のきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 ひじき 卵 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 米油 砂糖 こんにやく ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ねぎ	614	15.2
2 水	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 大豆入り大学芋 広東スープ	豚肉 みそ 牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 麦 米油 砂糖 でん粉 さつま芋 みずあめ ごま じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし 白菜	701	14.6
3 木	カラフルピラフ 牛乳 白身魚の香草焼き じゃが芋とキャベツのスープ	鶏肉 牛乳 たら パーコン	米 麦 米油 バター マヨネーズ (エッグフリー) パン粉 じゃが芋	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム パセリ キャベツ 小松菜	631	14.6
4 金	ビスキュイパン 牛乳 ポークビーンズ もやしのごまサラダ みかん ☆5・6年遠足	卵 牛乳 パーコン 豚肉 大豆	丸パン バター 砂糖 アーモンド 小麦粉 米油 じゃが芋	セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ もやし きゅうり みかん	640	16.4
7 月	練馬スパゲティ 牛乳 ブロッコリーのサラダ みかん ☆練馬大根の日	まぐろ缶 のり 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ごま	練馬大根 もやし にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ みかん	611	15.5
8 火	ごはん 牛乳 のりの佃煮 野菜の生姜醤油和え すきやき風煮 ☆5・6年遠足予備日	牛乳 のり 豚肉 焼き豆腐	米 砂糖 米油 しらたき 焼きふ	キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 白菜 えのきたけ ししいたけ 春菊 ねぎ	614	16.5
9 水	ごはん 牛乳 鮭の西京焼き わかめサラダ いら玉汁	牛乳 鮭 みそ わかめ 鶏肉 豆腐 卵	米 砂糖 ごま油 ごま でん粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ いら	574	20.6
10 木	カレートースト 牛乳 カントリーサラダ きのこのクリームスープ いちご	豚肉 レンズ豆 チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 米油 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ 大根 きゅうり レモン コーン しめじ いちご	620	16.7
11 金	豚高菜ごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き かぶときゅうりの甘酢漬け ちゃんご風汁	焼き豚 牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 厚揚げ みそ	米 麦 ごま油 ごま 砂糖 米油	高菜漬 かぶ にんじん きゅうり 生姜 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ	574	17.9
14 月	ごはん 牛乳 鉄火みそ 肉じゃが 野菜のしらす和え	牛乳 みそ 大豆 豚肉 しらす干し	米 米油 砂糖 じゃが芋 しらたき	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜	639	15.2
15 火	ごはん 牛乳 さわらのにんにくみそ焼き 大根のおかか和え かき玉汁	牛乳 さわら みそ かつお節 鶏肉 豆腐 卵	米 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく ねぎ 大根 もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	586	17.9
16 水	米粉のレンズ豆入りカレーライス 牛乳 ひじきと水菜のサラダ はれひめ	豚肉 レンズ豆 ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ひじき	米 麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ りんごジュース 水菜 もやし きゅうり コーン はれひめ	716	11.2
17 木	黒砂糖パン 牛乳 バステウ じゃが芋とパーコンのスープ ☆ブラジル料理献立 ☆3年社会科見学	牛乳 豚肉 チーズ パーコン	黒砂糖パン ぎょうざの皮 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン 小松菜	608	13.2
18 金	菜めし 牛乳 野菜のおかか和え 生揚げのそぼろ煮 りんご	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節 豚肉 生揚げ	米 麦 米油 砂糖 でん粉	キャベツ 小松菜 にんじん 生姜 干しいたけ 玉ねぎ りんご	643	17.1
21 月	ごはん 牛乳 さばのゆずみそ焼き キャベツのゆかり和え かぼちゃ団子汁 ☆冬至献立	牛乳 さば みそ 鶏肉	米 砂糖 ごま 里芋 白玉粉	ゆず キャベツ きゅうり にんじん 大根 えのきたけ かぼちゃ 小松菜	662	16.6
22 火	キムチチャーハン 牛乳 豆腐シューマイ チンゲンサイのスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 米油 砂糖 ごま シューマイの皮 ごま油 でん粉 春雨	にんじん キムチ(70%以上不使用) ピーマン 生姜 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲンサイ	621	16.8
23 水	ごはん 牛乳 かじきのオニオンソース 野菜のごま酢和え 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳 かじき わかめ みそ	米 でん粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま じゃが芋	玉ねぎ キャベツ にんじん もやし	642	14.2
24 木	家常豆腐丼 牛乳 大豆もやしのナムル りんご	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ さやいんげん にんにく もやし 小松菜 りんご	630	16.1
25 金	米粉パン 牛乳 タンドリーチキン 温野菜サラダ 米粉マカロニ入りトマトスープ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト パーコン 寒天	米粉パン じゃが芋 米油 砂糖 米粉マカロニ	玉ねぎ にんにく セロリー ブロッコリー にんじん キャベツ トマトピューレ パセリ粉 みかん缶 みかんジュース	608	18.2

※ 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19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	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	628	15.9	29.4	358	95	2.3	270	0.40	0.52	38	4.8
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上

★ 冬休み明けは1月8日(金)より給食開始です。ごはん、牛乳、松風焼き、紅白なます、七草汁を予定しています。  
1月献立表は、1月8日(金)に配布いたします。