

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			1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1月	ブルコギ丼 牛乳 とうふとわかめのスープ キャラメルポテト	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ			こめ おおむぎ こめぬかあぶら はるさめ はちみつ ごまあぶら かたくりこ さつまいも さとう パター			たまねぎ にんにく しょうが もやし にら にんじん たけのこ えのきたけ こまつな			679	13.1	27.8	2.5
2火	ご飯 牛乳 鮭の西京焼き すきごんぶの煮物 ひつつみ	ぎゅうにゅう さけ みそ すきごんぶ ひじき こおりとうふ さつまあげ とりにく			こめ ちゅうりきこ			しょうが ねぎ 干しいたけ にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな			609	20.7	20.7	3.3
3水	親子丼 牛乳 ひじきキャベツサラダ 実だくさんみそ汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ			こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも			にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ だいこん ねぎ こまつな			597	18.4	29.1	2.5
4木	ご飯 牛乳 カミカミとりつくね キャベツのみそドレッシング けんちん汁 虫歯予防デーかみかみ献立	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき みそ あぶらあげ			こめ かたくりこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも			しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり こまつな だいこん			606	16.8	31.3	2.0
5金	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく きんときまめ			食パン パター さとう こめぬかあぶら じゃがいも こめこ			にんにく たまねぎ にんじん 赤ピーマン マッシュルーム トマトピューレー パセリ キャベツ こまつな コーン			626	14.7	44.9	2.6
8月	大豆入りひじきごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き ごぼうと大豆の甘辛揚げ 根菜たっぷりみそ汁	ひじき ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ だいず ぎゅうにゅう ししゃも あおのり			こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも			にんじん ごぼう だいこん ねぎ こまつな			621	17.3	31.7	3.0
9火	ルーローハン 牛乳 はるさめスープ メロン	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら			しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン はくさい こまつな メロン			572	15.7	26.0	1.7
10水	しゃんはい焼きそば 牛乳 華風きゅうり 中華風コーンスープ	えび いか とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ			むしちゅうかめん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ			しょうが にんじん たけのこ ほうれんそう キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン クリームコーン			574	21.3	36.8	4.0
11木	チキンパエリア 牛乳 ねり丸キャベツのポトフ キャベキ	とりにく ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ オリーブオイル こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう パター			にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレー ピーマン 赤ピーマン キャベツ			635	13.0	29.9	2.0
12金	カリカリ梅ご飯 牛乳 とりにくとコーンの揚げ煮 わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ			こめ かたくりこ じゃがいも こめぬかあぶら さとう			かりかり梅 にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ねぎ こまつな			640	15.2	31.8	2.9
15月	ご飯 牛乳 鮭のごまつけ焼き ひじきと枝豆のいり煮 キャベツと油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ みそ			こめ ごま こめぬかあぶら さとう			しょうが にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ こまつな ねぎ			574	21.1	28.8	2.1
16火	シシユースー 牛乳 にんじんシリシリ アーサ汁 サーターアングギー	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ とうふ あおさ とうにゅう			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こむぎこ くるざとう			にんじん にら だいこん えのきたけ ねぎ しょうが			639	14.2	35.2	2.5
17水	麦ご飯 牛乳 厚焼きたまご わかめサラダ 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご わかめ ぶたにく みそ			こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごま こんにやく さとう			にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん ねぎ こまつな			588	17.1	32.4	2.1
18木	ご飯 牛乳 とりにくの照り焼き 小松菜とえのきのおかかあえ 具汁	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし だいず とうにゅう みそ			こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも			しょうが もやし こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ			569	18.2	29.3	2.6
19金	ガーリックフランス 牛乳 サーモンチャウダー キャットパスタ	ぎゅうにゅう クリーム とりにく さけ			ソフトフランスパン パター こめこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう			にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ キャベツ にんじん こまつな			568	17.6	45.2	2.5
22月	ナンゴレン 牛乳 ソトアヤム パセリポテト	とりにく えび ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ こめぬかあぶら ビーフン じゃがいも			にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン キャベツ こまつな パセリ			574	16.4	24.9	2.2
23火	かつおめし 牛乳 生揚げの吹き寄せ 野菜の土佐づけ	かつお ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かつおぶし			こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく			しょうが ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ だいこん さやいんげん きゅうり キャベツ			578	21.3	28.7	2.4
24水	ねぎ塩カルピ丼 牛乳 キムチチゲスープ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ			こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら かたくりこ さとう			にんにく にんじん もやし レモン果汁 しょうが だいこん はくさい にら ねぎ はくさいキムチ みかん缶 バイン缶 もも缶			646	15.0	28.1	2.3
25木	練馬スバゲティ 牛乳 野菜のベベロンチーノいため あじさいゼリー	ツナ のり ぎゅうにゅう ベーコン かんてん			スパゲティ オリーブオイル さとう カルピス			だいこん にんにく にんじん キャベツ コーン こまつな ぶどうジュース			572	16.3	35.9	2.5
26金	いわしのひつまぶし 牛乳 野菜の梅かつおあえ なめこ汁	いわし ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ はっちょうみそ みそ わかめ			こめ かたくりこ こめぬかあぶら さとう			しょうが だいこん にんじん こまつな ねり梅なめこ ねぎ			573	16.4	29.2	2.4
29月	ご飯 牛乳 はるさめサラダ 四川みそ豆腐	ぎゅうにゅう とりにく みそ はっちょうみそ とうふ			こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ			にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ きゅうり キャベツ きくらげ			580	16.4	29.5	2.4
30火	ピビンバ 牛乳 ビーフンスープ 冷凍みかん	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく			こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら ビーフン			にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ 干しいたけ キャベツ 冷凍みかん			615	15.4	32.9	2.2

※ 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 (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	600	16.8	31.4	2.5	334	96	2.3	227	0.26	0.46	15	5.6
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

※ 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。

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



＜今月の給食目標＞  
清潔に気を付けて 食事をしよう