

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)	エネルギー (%)
2月	牛乳 ふた丼 けんちん汁	2学期給食スタート			ふた肉 牛乳 油揚げ 豆腐	米 大麦 さとう しらたき ごま油 かたくり粉 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ごぼう にんじん 大根 ししいたけ 小松菜 ねぎ	571	17.4			
3日	牛乳 米粉のハヤシライス キャベツのソテー	ふた肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも さとう 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン	611	13.9						
4日	牛乳 ごはん じゃこぶりかけ 三色いため 肉じゃが	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩こんぶ ふた肉	米 ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも	もやし にんじん 小松菜 しょうが たまねぎ さやいんげん	555	16.9						
5日	牛乳 練馬スパゲティ 野菜のソテー ブルーベリーケーキ	ツナ缶 牛乳 卵 豆腐	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 さとう かたくり粉 油 小麦粉 マーガリン(乳不使用)	大根 キャベツ コーン にんじん ブルーベリー	734	14.2						
6日	牛乳 ふたキムチ丼 ビーフンのちゅうかいため	ふた肉 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 白菜 キムチ たら キャベツ もやし 小松菜	566	16.3						
9日	牛乳 ごはん さばのみそ煮 キャベツの塩こんぶいため とうふのすまし汁	旬の魚 さば	牛乳 さば みそ 塩こんぶ とり肉 豆腐	米 さとう かたくり粉 油 ごま油	しょうが ねぎ キャベツ にんじん 大根 しいたけ 小松菜	544	18.8					
10日	牛乳 菊の花入りごはん 菊花しゅうまい 野菜焼	9日：重陽の節句	とり肉 牛乳 ふた肉 豆腐 油揚げ	米 油 さとう かたくり粉 こんにゃく	ぶなしめじ にんじん 菊のり たまねぎ しょうが コーン 大根 ねぎ 小松菜	556	17.4					
11日	牛乳 麦ごはん マーボーなす 炒めナムル	旬の野菜 なす	牛乳 ぶた肉 みそ	米 大麦 油 ごま油 さとう かたくり粉	なす にんにく しょうが にんじん たまねぎ ししいたけ たけのこ ねぎ たら もやし 小松菜	566	13.2					
12日	牛乳 きなこあげパン ベーコンと野菜のソテー ミネストローネ	イタリア料理	きな粉 牛乳 ベーコン とり肉 大豆	ショートニングパン 油 さとう じゃがいも	にんにく にんじん コーン キャベツ 小松菜 セロリ たまねぎ トマト缶	573	15.7					
13日	牛乳 ひじきごはん 魚のごまみそ焼き いものこ汁	16日：敬老の日 まごわやさしい献立 郷土料理：秋田県	とり肉 油揚げ ひじき 大豆 牛乳 魚 みそ 豆腐 わかめ	米 油 こんにゃく さとう ごま 里いも	にんじん しょうが ねぎ ししいたけ	555	19.8					
17日	牛乳 里いもごはん 鮭の塩焼き お月見汁	17日：十五夜	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭	米 里いも さとう こんにゃく 白玉粉	にんじん 枝豆 大根 かぼちゃ ねぎ 小松菜	570	20.0					
18日	牛乳 ねぎ塩カルビ丼 大根のいためナムル		ぶた肉 牛乳	米 大麦 油 ごま油 かたくり粉 ごま	にんにく ねぎ にんじん もやし 万能ねぎ ししいたけ 大根 小松菜	572	15.5					
19日	牛乳 菰ごはん かつおのごまみそだれ 貝だくさんすまし汁	19～25日：お彼岸 旬の食材：かつお	小豆 牛乳 大豆 かつお みそ とり肉 豆腐 油揚げ	米 もち米 かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく	しょうが 大根 にんじん ねぎ 小松菜	587	21.3					
20日	牛乳 親子丼 野菜のみそ汁		とり肉 なた(山芋なし) 卵のり 牛乳 油揚げ みそ	米 さとう	たまねぎ グリンピース 大根 にんじん キャベツ ぶなしめじ ねぎ 小松菜	566	17.7					
24日	牛乳 ツナとトマトのスパゲッティ もやしとコーンのソテー りんごゼリー		ツナ缶 牛乳 アガー	スパゲティ(卵なし) オリーブ油 油 さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 青ピーマン もやし コーン 小松菜 りんごジュース	579	15.0					
25日	牛乳 豆腐とぶた肉のあんかけ丼 太学いも	旬の野菜 さつまいも	ぶた肉 豆腐 牛乳	米 大麦 油 さとう かたくり粉 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ぶなしめじ ねぎ グリンピース	650	13.5					
26日	牛乳 明日葉パン かぼちゃグラタン ジュリエンスープ	あしたば：東京都八丈島産 旬の野菜 かぼちゃ	牛乳 とり肉 ピザチーズ ベーコン	あしたばパン 油 小麦粉 パター	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ にんにく セロリ にんじん キャベツ 小松菜	545	16.1					
27日	牛乳 とり肉とごぼうのごはん ししゃものなばんづけ 田舎汁		とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 もち米 ごま油 さとう かたくり粉 油 じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ 小松菜	593	16.0					
30日	牛乳 チキンライス ABCスープ かぼちゃプリン(卵なし)	旬の野菜 かぼちゃ	とり肉 牛乳 大豆 豆腐 生クリーム アガー	米 油 さとう ABCマカロニ(卵なし)	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ トマトピューレ グリンピース にんにく キャベツ 小松菜 かぼちゃ	564	14.7					

※ 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

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量(中学年)】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	%	%	g	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	582	16.4	31.9	2.5	320	86	2.1	206	0.28	0.43	12	5.4

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養量になります。

※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。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク