

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

実施日	曜日	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 (%)	塩分 (g)			
3	火	高野豆腐のそぼろ丼 さつま汁	鶏ひき肉 豚ひき肉 高野豆腐 牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 さつま芋 こんにゃく	生姜 にんにく 干しいたけ さやいんげん 大根 ごぼう ねぎ	559	17.2	27.9	2.1			
4	水	五分つき米入りごはん 豚肉の味噌炒め だんご汁	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 白玉粉 小麦粉	にんにく 生姜 にんにく たまねぎ ピーマン 大根 ごぼう かぼちゃ 小松菜	604	17.7	26.5	2.1			
5	木	練馬スパゲティ フルーツサラダ おかしな お菓子な目玉焼き	まぐろ缶 のり 牛乳 アガー	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 大根 生姜 キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 桃缶	631	15.9	34.5	2.2			
6	金	麦ごはん 鶏肉のごまみそ焼き ゆで野菜の甘酢あえ 五目汁	牛乳 とり肉 みそ 厚揚げ	米 大麦 白すりごま 砂糖 里芋 片栗粉	キャベツ もやし にんにく 大根 小松菜 ねぎ	540	20.8	27.5	2.2			
9	月	菊花寿司 肉豆腐 大根のきんぴら	油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 刻み昆布	米 砂糖 米油 しらたき 片栗粉 白ごま ごま油	かんぴょう 菊 にんにく ねぎ にんにく たまねぎ しめじ 大根	558	16.1	33.5	2.5			
10	火	麦ごはん 油淋鶏 ニラもやしいため わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 わかめ	米 大麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 米油 ごま油	生姜 ねぎ にんにく にんにく もやし たら たまねぎ	605	15.5	36.7	2.2			
11	水	ソフトフランスパン 白身魚のプロバンス風 豚肉のポトフ	牛乳 ホキ 豚肉 ウィナー	ソフトフランスパン 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんにく キャベツ	500	21.3	34.6	2.4			
12	木	ねぎ塩豚丼 かぶのみそ汁 りんごゼリー	豚肉 牛乳 油揚げ わかめ みそ アガー	米 米油 しらたき でん粉 白ごま ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ にんにく もやし ねぎ レモン かぶ ましたけりんごジュース りんご缶	574	14.8	27.3	1.8			
13	金	さんまのひつまぶし風 五目豆 じゃがいもとキャベツの みそ汁	さんま 牛乳 大豆 刻み昆布 みそ	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま 大豆油 こんにゃく じゃが芋	生姜 しそ にんにく ごぼう れんこん 干しいたけ キャベツ ねぎ	527	14.4	34.2	1.9			
17	火	大豆入り五目ごはん 生揚げと里芋のうま煮 沢煮椀 みたらし団子	油揚げ 大豆 牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉 豆腐	米 砂糖 米油 里芋 片栗粉 白玉粉 上新粉	にんにく 干しいたけ たけのこ 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	600	16.1	27.3	2.5			
18	水	照り焼きチキンバーガー 大豆ラタトゥイユ	とり肉 牛乳 豚肉 大豆	丸パン マーガリン 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	キャベツ 生姜 にんにく たまねぎ にんにく トマト缶	562	21.3	41.5	2.4			
19	木	大山おこわ かぼちゃの鶏そぼろあん 呉汁	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 もち米 砂糖 油 米油 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	にんにく しめじ わらび ぜんまい かぼちゃ 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	606	15.8	33.9	1.8			
20	金	萩ごはん 肉じゃが キャベツのあっさりあえ	小豆 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 白すりごま 白ごま	枝豆 生姜 干しいたけ たまねぎ にんにく キャベツ 小松菜	505	15.7	21.9	2.8			
24	火	わかめごはん ししゃもの南蛮漬け じゃこ入りおひたし 具だくさんのみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 ししゃも しらす干し 油揚げ みそ 豆腐	米 大麦 片栗粉 米粉 油 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	ねぎ キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう にんにく 大根	505	14.3	26.9	2.5			
25	水	あぶたま丼 野菜の香り漬け なめこのみそ汁	油揚げ 卵 牛乳 みそ 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉	にんにく たまねぎ 干しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ レモン なめこ ねぎ	566	16.2	28.1	2.7			
26	木	カレーピラフ 鶏肉のバーベキューソース トマトスープ	ウィナー 豚ひき肉 牛乳 とり肉 ベーコン	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース 生姜 にんにく ねぎ りんご トマト缶 ピーマン	580	19.1	32.4	2.5			
27	金	五目うどん 野菜かき揚げ みかん	牛乳 鶏むね 油揚げ 大豆 青のり	うどん 小麦粉 片栗粉 油	小松菜 にんにく ねぎ 干しいたけ たまねぎ ごぼう なし	540	16.4	30.8	1.9			
30	月	ブルコギ丼 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉	米 米油 砂糖 ごま油 白ごま トック	たまねぎ にんにく もやし りんご 生姜 にんにく たら きくらげ ねぎ	605	13.4	33.9	3.0			

※ 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18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	565	16.7	31.2	2.3	318	90	2.0	199	0.27	0.43	13	5.3
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

平均値は中学年(3,4年生)の値です

※日本食品標準成分表が2022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。

【主な予定産地】 米…青森県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・宮城県・山形県・北海道