

【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	米	米油	砂糖	さつま芋	こんにゃく	生姜	にんじん	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	にんじん	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 なまめ玉焼き	給食試食会 (1年生、6年生の保護者)			まぐろ	缶詰	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	缶詰	りんご	桃	缶詰	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	にんじん	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	重陽の節句献立			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	にんじん	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	にんじん	もやし	にら	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	世界の料理 (フランス)			牛乳	ホキ	豚肉	ウインナー						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	缶詰	トマト	ビュレ	にんじん	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	にんじん	もやし	ねぎ	レモン	かぶ	まいたけ	りんご	缶詰	ゼリー	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	敬老の日献立			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	にんじん	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	十五夜献立			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	にんじん	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	にんじん	トマト	缶詰									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	食育の日			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	にんじん	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	秋ごはん 肉じゃが キャベツのあっさりあえ	秋の日の献立			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	にんじん	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 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	にんじん	大根	505	14.3	26.9	2.5	
25	水	あぶたま井 野菜の香り漬 なめこのみそ汁	油揚げ	卵	牛乳	みそ	豆腐							米	麦	砂糖	片栗粉	にんじん	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	ウインナー	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	にんじん	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	缶詰	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	にんじん	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	にんじん	もやし	りんご	生姜	にんにく	にら	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