

実施日		牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜			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 (%)
2	金		*七分づきごはん *畑の肉お好みソース *ひつみつ汁 *冷凍ポンカン	★ぎゅうにゅう だいす あおのり かつおぶし とりにく かまぼこ	こめ こめこ あぶら さとう はちみつ しらたまこ こむぎこ こめぬかあぶら	しょうが にんにく ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ こまつな ほんかん	663	15.7
5	月		*さつま芋ごはん *肉豆腐 *かぶの昆布漬け	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ しおこんぶ	こめ もちこめ さつまいも ★くろこま こめぬかあぶら しらたき やきふ さとう	たまねぎ にんじん はくさい ★えのきたけ チンゲンサイ かぶ かぶ (は)	604	17.8
6	火		*七分づきごはん *キムムツチ *棒ぎょうざ *キムチチゲ	★ぎゅうにゅう ★のり ぶたひきにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごまあぶら さとう ★しろこま ぎょうざのかわ かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく ★しろすりこま ★しろこま(ねり)	にんにく キャベツ にら ねぎ ★ほししいたけ しょうが にんじん だいこん キムチ はくさい	643	15.3
7	水		*沖縄もずく丼 *むらくも汁 *柿	とりにく だいす もずく ★ぎゅうにゅう とうふ ★たまご	こめ もちむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン セロリー ビーマン あかビーマン ★えのきたけ ねぎ こまつな かき	635	16.3
8	木		*国産小麦食パン *ブルーベリーミルククリーム *かぼちゃのクリームシチュー*マスタードサラダ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ベーコン とりにく	★こくさんこむぎこパン グラニューとう でんぶん ★バター こめぬかあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ブルーベリー レモン にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ もやし コーン	656	13.0
9	金		*七分づきごはん *かつおたくあん *カマスの香味揚げ *塩豚汁	★ぎゅうにゅう かつおぶし かます ぶたにく あぶらあげ	こめ ごまあぶら ★しろこま こめこ あぶら さとう でんぶん こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	たくあん しょうが にんにく ★パインアップルかん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	603	17.6
13	火		*七分づきごはん *手作りふりかけ *ツナとチーズの包み焼き *沢煮椀	★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり ★チーズ まぐろ とりにく とうふ かまぼこ	こめ さとう ★しろこま じゃがいも マヨネーズ(卵なし) ぎょうざのかわ こめあぶら	だいこん にんじん こまつな	642	16.1
14	水		*あんかけ焼きそば *フルーツポンチ	ぶたにく ★うすらたまご ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら スイーツこんにゃく	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ★ほししいたけ はくさい もやし チンゲンサイ ★パインアップルかん ももかん りんごかん みかんかん レモン	611	15.3
15	木		*七分づきごはん *韓国風肉じゃが *野菜のナムル *みかん	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ こめぬかあぶら しらたき じゃがいも さとう ★しろこま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ★さやいんげん もやし こまつな みかん	600	14.3
16	金		おいずみだいらくしょう 大泉第六小のメニューです。 *焼肉丼 *米粉マカロニスープ *夕焼けゼリー	ぶたにく だいす みそ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく アガー	こめ もちむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら こめこマカロニ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな はくさい チンゲンサイ みかんジュース	684	16.8
19	月		*きなこ揚げパン *ABCスープ *もやしサラダ	きなこ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	あぶら ★ねじりパン ふんとう こめぬかあぶら マカロニ オリーブゆ さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	627	14.9
20	火		*七分づきごはん *おろしハンバーグ *どさんこ汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいす ぶたにく みそ	こめ こめこパンこ さとう かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター	たまねぎ だいこん にんじん ★えのきたけ キャベツ コーン	640	19.6
21	水		*チキンカレーライス *バリバリサラダ *ぶどう食べ比べ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ むぎ こめぬかあぶら りんご じゃがいも ざらめ こめこ こむぎこ ★バター あぶら ワントンのかわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトビュレ セロリー キャベツ だいこん ぶどう	683	11.5
22	木		*七分づきごはん *油みそ *さばの南部焼き *紅葉汁	★ぎゅうにゅう だいす ぶたひきにく みそ さば とりにく かまぼこ	こめ こめぬかあぶら さとう ★しろすりこま ★しろこま かたくりこ	にんにく ねぎ しょうが だいこん にんじん ★まいたけ ★なめこ こまつな	616	20.0
23	金		*七分づきごはん *ピリピリしらたき *じゃが芋のそぼろ煮 *月見だんご	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ ごまあぶら しらたき さとう こめぬかあぶら じゃがいも でんぶん しらたまこ	にんにく ねぎ しょうが にんじん たまねぎ ★ほししいたけ えだまめ かぼちゃ	606	12.6
26	月		*わかめご飯 *いかしゅうまい *さつま汁 *りんご	★たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか とりにく あぶらあげ みそ	こめ しゅうまいのかわ ごまあぶら かたくりこ こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	たまねぎ ★ほししいたけ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ りんご	677	17.0
27	火		*麦ごはん *麻婆豆腐 *大根サラダ *ココア豆	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうふ ハム いりだいす ★だっしふんにゅう	こめ もちむぎ こめぬかあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが たけのこ ★ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ にら だいこん きゅうり	624	16.7
28	水		*秋の山路ごはん *五目卵焼き *パンダ汁	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく ★たまご なんと	こめ もちこめ くり こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんじん ★まいたけ ★しいたけ あさつき たまねぎ ★ほししいたけ みつば だいこん ★えのきたけ ねぎ こまつな	606	18.8
29	木		*七分づきごはん *飲むヨーグルト *味噌カツ(名古屋郷土料理) *けんちん汁 *昆布和え	★ヨーグルト ぶたにく ★たまご みそ とりにく あぶらあげ とうふ しおこんぶ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ★しろこま こめぬかあぶら じゃがいも こんにゃく	にんにく ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい こまつな	619	19.0
30	金		*練馬スパゲティ* パンプキンスフレ *ほうれん草のカレーサラダ	まぐろかん ★のり ★ぎゅうにゅう ★クリームチーズ ★たまご ★なまクリーム	スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら グラニューとう こむぎこ	だいこん きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ かぼちゃ	631	15.0

※ 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20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	634	16.1	30.6	2.4	323	107	2.4	204	0.37	0.44	18	6.5
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。
※今後の社会状況により給食実施日や献立内容に変更が生じることもあります。ご承知おき下さい。

