

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	養	
		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日分 (kcal)	エネルギー (%)
2 月	カレーピラフ ★牛乳 ★クラムチャウダー ★フルーツサラダ	とり肉 ★牛乳 ベーコン ★あさり ★クリーム	米 大豆油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース パセリ キャベツ きゅうり ★みかん缶 バインアップル缶	614	13.3
3 火	ごはん ★牛乳 ★ヘルシーハンバーグ ★千草和え 五目汁	★牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ★卵 とり肉 かまぼこ	米 もち麦 パン粉 砂糖 片栗粉 大豆油	たまねぎ しめじ もやし ほうれん草 にんじん 大根 たけのこ ねぎ 小松菜	540	19.3
4 水	★揚げパン ★牛乳 鶏団子スープ 玉葱ドレッシングサラダ	★牛乳 鶏ひき肉 豆腐	★コッペパン 大豆油 砂糖 片栗粉 春雨	生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 小松菜 キャベツ もやし コーン たまねぎ	491	17.0
5 木	ごはん ★牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	★牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 大豆油 こんにゃく 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 大根	548	17.0
6 金	ごはん ★牛乳 かじきのガーリック焼き 野菜のレモン風味サラダ ★イタリアンスープ	★牛乳 かじき わかめ ベーコン ★チーズ ★卵	米 もち麦 片栗粉 大豆油 砂糖 じゃが芋 パン粉	にんにく キャベツ もやし にんじん 小松菜 コーン レモン たまねぎ	552	20.4
9 月	★菊花炒り卵寿司 ★牛乳 鮭の漬け焼き からし和え すまし汁	油揚げ ★卵 ★牛乳 鮭 かまぼこ わかめ	米 砂糖 大豆油	にんじん 小松菜 生姜 もやし 白菜	524	21.1
10 火	★ガバオライス ★牛乳 ABCスープ ピオーネ	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ★牛乳 とり肉	米 もち麦 大豆油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 ぶどう	595	18.6
11 水	きつねうどん ★牛乳 ★豆かりんとう	油揚げ とり肉 ★牛乳 大豆	うどん 砂糖 大豆油 さつま芋 片栗粉	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜	632	16.7
12 木	★ごまごはん ★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き きゃべつの和え物 沢煮椀	★牛乳 ★ししゃも とり肉 豆腐	米 ★白ごま 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく キャベツ にんじん 小松菜 大根 ごぼう 干しいたけ たけのこ	516	20.1
13 金	麻婆豆腐丼 ★牛乳 ナムル	豚ひき肉 みそ 豆腐 ★牛乳	米 もち麦 大豆油 砂糖 ごま油	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん にんにく ねぎ たら もやし きゅうり	541	17.3
17 火	★親子丼 ★牛乳 しめじのスープ お月見団子	とり肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 豚肉 豆腐	米 もち麦 大豆油 砂糖 片栗粉 ごま油 白玉団子	にんじん たまねぎ グリンピース ごぼう チンゲンサイ しめじ ねぎ	613	17.6
18 水	ごはん ★牛乳 豚肉と生揚げの野菜炒め みそけんちん汁	★牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	米 もち麦 大豆油 砂糖 片栗粉 しらたき 里芋	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン ごぼう 大根 白菜 小松菜	623	16.9
19 木	◇小中連携献立◇ ★なすとツナのトマトスパ ★牛乳 コールスローサラダ ★梨	まぐろ缶 ★パルメザンチーズ ★牛乳	スパゲティ オリーブ油 大豆油 砂糖	パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ ★なし	627	15.6
20 金	ピビンバ ★牛乳 わかめスープ	豚ひき肉 大豆 みそ 油揚げ ★牛乳 とり肉 わかめ 豆腐	米 大豆油 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ぜんまい もやし にんじん 小松菜 たけのこ ねぎ	562	19.3
24 火	★パインパン (丸) ★牛乳 ★コーンクリームシチュー マスタードサラダ	★牛乳 とり肉 ★パルメザンチーズ ★クリーム	★パインパン 大豆油 じゃが芋 ★バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん コーン キャベツ もやし	534	17.8
25 水	ごはん ★牛乳 鱈の照り焼き ★わかめサラダ 豚汁	★牛乳 さわら わかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち麦 砂糖 片栗粉 大豆油 ★白ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 きゅうり キャベツ コーン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	615	18.8
26 木	ごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ きゃべつの甘味噌和え	★牛乳 とり肉 高野豆腐 ★卵 みそ	米 しらたき 砂糖 ごま油 大豆油	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	551	17.4
27 金	ごはん ★牛乳 ★鶏のごまから揚げ ハニーサラダ ジュリエンスープ	★牛乳 とり肉 ベーコン	米 もち麦 ★白ごま 片栗粉 大豆油 はちみつ	生姜 にんにく もやし にんじん 小松菜 たまねぎ キャベツ	579	17.2
30 月	ごはん ★牛乳 ★さばのしょうが煮 ★白菜ともやしのごま酢和え 金時汁	★牛乳 ★さば みそ	米 もち麦 砂糖 大豆油 ★白ごま こんにゃく さつま芋	生姜 白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	578	18.2

※ 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19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	570	17.8	31.6	2.3	346	103	2.3	200	0.23	0.39	13	5.0
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年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

◇7月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県	きゃべつ：練馬区	ちんげんさい：茨城県
豚肉：秋田県・茨城県	きゅうり：埼玉県	冬瓜：愛知県
鶏肉：岩手県	小松菜：東京都	なす：栃木県
かぼちゃ：茨城県	ズッキーニ：長野県	もやし：栃木県
じゃがいも：茨城県	大根：青森県	にんにく：青森県
	にんじん：千葉県	しょうが：高知県