

実施日		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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
3	月	ツナのオープンサンド 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め 小麦むぎスープ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 鶏肉	胚芽パン 油 マヨネーズ (エッグフリー) 砂糖 オリブ油 大麦	たまねぎ キャベツ パセリ にんにく もやし コーン にんじん ピーマン セロリ	540	16.4
4	火	ひじきご飯 牛乳 五目肉じゃが キャベツのごま和え	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉 かつおぶし	こめ おおむぎあぶらさとう 米 大麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも すりごま	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう	565	15.8
5	水	むぎはん ぎゅうにゅう いろどや 麦ご飯 牛乳 アジの彩り焼き 野菜と大豆のおかか炒め わかめの味噌汁	ぎゅうにゅう だいず 牛乳 あじ 大豆 わかめ かつおぶし もめんとうふ 木綿豆腐 みそ	こめ おおむぎあぶら 米 大麦 油 マヨネーズ (エッグフリー)	たまねぎ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ にんじん もやし ねぎ えのきたけ	577	20.0
6	木	カラフルピラフ 牛乳 バジルチキン オニオンスープ	ウインナー 牛乳 鶏肉	こめ おおむぎあぶら 米 大麦 油 バター オリブ油	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが コーン バジル	548	16.4
7	金	ちらしずし 牛乳 たなばたじる 七夕汁 みかん入りミルクゼリー 七夕献立	とりく あぶら たまごぎゅうにゅう 鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 こなんてん なま 粉寒天 生クリーム かつおぶし	こめ こめ さとう あぶら 米 もち米 砂糖 油 そうめん	にんじん 干しいたけ れんこん かんぴょう さやいんげん たまねぎ こまつな ねぎ みかん缶	557	14.2
10	月	メキシカンライス 牛乳 青のりポテト お豆と野菜スープ	とりく ぎゅうにゅう しろ まめ 鶏肉 牛乳 あおのり 白いんげん豆	こめ おおむぎあぶら 米 大麦 油 じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ にんじん こまつな	549	15.4
11	火	えだまめ ぎゅうにゅう 枝豆ごはん 牛乳 とうもろこし ししゃものみりん焼き 鶏ごぼう汁	ぎゅうにゅう とりく もめんとうふ 牛乳 ししゃも 鶏肉 木綿豆腐 みそ かつおぶし	こめ おおむぎ こめ あぶら 米 大麦 もち米 油 こんにやく	むきえだまめ ごぼう にんじん ねぎ とうもろこし	520	19.0
12	水	ねりま ぎゅうにゅう 練馬スパゲッティ 牛乳 もやしコーンソテー スイカ	かん ぎゅうにゅう まぐろ缶 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリブ油 砂糖 油	だいこん もやし コーン すいか	569	17.2
13	木	ごこくはん ぎゅうにゅう 五穀ご飯 牛乳 豚肉と冬瓜の味噌炒め けんちん汁	ぎゅうにゅう ふたにく もめんとうふ あぶら 牛乳 豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ	こめ おおむぎ むぎ あかまい 米 大麦 もち麦 赤米 あわ きび あぶらさとう いた 油 砂糖 板こんにやく じゃがいも あぶら ごま油	にんじん だいこん とうがん ごぼう ねぎ	519	18.0
14	金	クファジュシー 牛乳 にんじんしりしり もずくスープ 沖縄郷土料理	ふたにく きぎ こんぶ ぎゅうにゅう かん 豚肉 刻み昆布 牛乳 まぐろ缶 たまごとりく 卵 鶏肉 もずく	こめ おおむぎ あぶらさとう あぶら 米 大麦 ごま油 砂糖 油 かたくりこ 片栗粉	しょうが にんじん 干しいたけ さやいんげん にんにく ねぎ	543	16.9
18	火	コーンライス 牛乳 白身魚のマリアナソース ココロ野菜ときのこのスープ	ぎゅうにゅう とりく 牛乳 まだら 鶏肉	こめ おおむぎ あぶらかたくりこ こめこ 米 大麦 バター 油 片栗粉 米粉 さとう 砂糖	コーン しょうが トマトピューレ にんじん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ パセリ	566	17.1
19	水	むぎはん ぎゅうにゅう こんさい あつや たまご 麦ご飯 牛乳 根菜たっぷり厚焼き卵 野菜のごま和え とうがんのすまし汁	ぎゅうにゅう ふたにく たまごもめんとうふ 牛乳 豚肉 卵 木綿豆腐 かつおぶし	こめ おおむぎあぶらさとう 米 大麦 油 砂糖 すりごま じゃがいも	にんじん ごぼう きり干しいたけ キャベツ もやし こまつな とうがん ねぎ	567	16.6
20	木	なつやさい ぎゅうにゅう 夏野菜カレー 牛乳 キャベツとツナのソテー 冷凍みかん	ふたにく だいず ぎゅうにゅう かん 豚肉 大豆 レンズまめ 牛乳 まぐろ缶	こめ おおむぎ こめこ あぶら 米 大麦 じゃがいも 米粉 油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 なす スズキーニ キャベツ もやし 冷凍みかん	677	13.6

※ 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13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	561	16.6	31.8	1.9	310	85	1.9	218	0.26	0.43	14	6.0
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

【月間摂取平均栄養価について】

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

6月使用食材産地													
牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	茨城県	鶏肉	青森県	豚肉	群馬県	バター	北海道	糸こんにやく	群馬県
	東京、群馬	もちきび	北海道	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	わかめ	三陸	卵	茨城
	岩手、青森	もずく	沖縄	煮干し	広島県	あじ	ニュージーランド	ししゃも	カナダ・ノルウェー	いわし	千葉	鮭	北海道
	宮城、山梨	メロン	茨城	人参	千葉県	ピーマン	茨城県	キャベツ	茨城県	玉葱	香川県	大根	青森県

7月の給食費の引落しは、4日(火)と18日(火)です。残高のご確認をお願いいたします。