



実施日 日 曜	牛乳	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	1人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	火	○	★麦ごはん ★さばの文化干し ★煮豆 ★野菜の味噌汁	米 おおむぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ	715	15.0	
2	水	○	★ポークカレーライス ★ココロ野菜サラダ	米 おおむぎ あぶら じゃがいも 薄力粉 さとう	しょうが にんにく たまねぎ だいこん にんじん セロリー りんご きゅうり	608	10.4	
3	木	○	★ごまごはん ★生揚げの四川煮 ★小松菜とちやしのナムル	米 おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉	にんにく しょうが にんじん こまつな たまねぎ 青ピーマン 緑豆ちやし ねぎ	627	16.3	
4	金	○	★親子丼 ★ひじきのピリッとサラダ ★果物(梨)	鶏肉 ★鶏卵 ★飲用牛乳 ひじき ツナ	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉	たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ とうもろこし ★梨	624	15.4
7	月	○	★チキンライス ★パセリポテト ★野菜ときのこのスープ	鶏肉 豚肉 ★飲用牛乳	米 おおむぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ セロリー キャベツ えのきたけ ぶなしめじ	630	15.0
8	火	○	★高野豆腐のそぼろ丼 ★キャベツとわかめの酢味噌和え	鶏肉 ★凍り豆腐 ★飲用牛乳 わかめ みそ	米 おおむぎ あぶら さとう じゃがいもでん粉	しょうが にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ	601	16.2
9	水	○	★しめじごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">重陽の節句給食</span> ★菊花蒸し団子 ★菊花と野菜のおろし和え ★豚じゃが味噌汁	★油揚げ ★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ★押し豆腐 かつお節 みそ	米あぶら パン粉 じゃがいも じゃがいもでん粉 あぶら もち米 こんにやく ごま	ぶなしめじ にんじん ねぎ しいたけ しょうが ほうれんそう 菊 だいこん ★ゆず	593	15.9
10	木	○	★ジャージャー麺 ★ピリ辛もやし ★フルーツみつ豆	豚肉 みそ ★飲用牛乳 えんどうまめ 寒天	中華めん じゃがいもでん粉 あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり 緑豆もやし ★黄桃 みかん ★パイナップル	622	15.4
11	金	○	★ガーリックライス ★白身魚のラビゴットソース ★コーンポタージュ	ベーコン ★飲用牛乳 ホキ ★調理用牛乳 ★生クリーム	米 おおむぎ あぶら マーガリン(乳不使用) ★バター 薄力粉 さとう	にんにく たまねぎ 赤ピーマン パセリ トマト きゅうり(ピクルス) セロリー とうもろこし	683	14.2
14	月	○	★大豆入りドライカレー ★しめじのミルクスープ	豚肉 ★だいず ベーコン ★飲用牛乳 ★調理用牛乳	米 おおむぎ じゃがいも あぶら 薄力粉	にんにく しょうが セロリー レーズン たまねぎ にんじん 青ピーマン トマト ぶなしめじ とうもろこし	673	14.6
15	火	○	★豚キムチ丼 ★中華風コーンスープ	豚肉 みそ ★飲用牛乳 ★鶏卵	米 おおむぎ あぶら じゃがいもでん粉 さとう	にんにく たまねぎ ねぎ いら 緑豆もやし はくさいキムチ とうもろこし	592	17.0
16	水	○	★ゆかりごはん ★肉じゃが ★甘味噌キャベツ	★飲用牛乳 豚肉 みそ	米 おおむぎ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 緑豆もやし	627	13.0
17	木	○	★ぶどうパン ★シェパードパイ ★野菜ときのこのスープ	★飲用牛乳 ★調理用牛乳 豚肉	★ぶどうパン あぶら じゃがいも ★バター	にんにく にんじん たまねぎ トマト セロリー ぶなしめじ キャベツ えのきたけ	658	16.4
18	金	○	★麦ごはん ★カツオのマリアソース ★さつまいもと大豆のサラダ ★えのきたけのすまし汁	★飲用牛乳 かつお ★だいず 豚肉	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう さつまいも	しょうが トマト にんじん ねぎ きゅうり えのきたけ こまつな	624	19.2
23	水	○	★萩の花ごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">秋分の日給食</span> ★擬製豆腐 ★いわしのつみれ汁	ささげ ★飲用牛乳 鶏肉 ★豆腐 ★鶏卵 あおのり いわし みそ	米 もち米 あぶら さとう じゃがいもでん粉	★えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん はくさい ごぼう ねぎ しょうが	589	17.7
24	木	○	★練馬スパゲティ ★フレンチドレッシングサラダ ★オレンジゼリー	ツナ 刻みのり ★飲用牛乳 粉寒天	マカロニ さとう あぶら	だいこん レモン果汁 キャベツ にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ みかん オレンジジュース	612	14.1
25	金	○	★麦ごはん ★ししゃもの南蛮漬け ★キャベツとツナの炒め物 ★野菜たっぷり味噌汁	★飲用牛乳 ★ししゃも ツナ ★油揚げ みそ	米 おおむぎ じゃがいもでん粉 あぶら さとう じゃがいも	ねぎ キャベツ にんじん 緑豆もやし たまねぎ	621	16.0
28	月	○	★きびごはん ★トマトソースハンバーグ ★豆腐と野菜の味噌汁	★飲用牛乳 豚肉 鶏肉 ★鶏卵 ★豆腐 ★油揚げ みそ	米 きび パン粉	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	628	17.5
29	火	○	★わかめごはん ★えびと豆腐のカレー煮 ★小松菜と春雨炒め	わかめ ★飲用牛乳 豚肉 ★えび ★豆腐 ロースハム	米 おおむぎ ごま あぶら さとう じゃがいもでん粉 はるさめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ こまつな 緑豆もやし	593	17.1
30	水	○	★セサミトースト ★ツナマスタードサラダ 鶏肉のポトフ	★飲用牛乳 ツナ 鶏肉 いんげんまめ ソーセージ	★食パン ★バター ごま さとう あぶら じゃがいも	にんじん にんにく キャベツ レモン たまねぎ セロリー ブロッコリー	603	14.7

※ 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。

※ ★印：本校でアレルギー対応を行う献立・食材です。

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	626	16	29	2.6	325	93	2.2	236	0.39	0.51	30	4.5
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	20	5以上