



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 火	○	★セサミ揚げパン にんじんシリシリ 肉団子入り春雨スープ	ツナ 鶏肉 ★飲用牛乳		★ミルクパン あぶら ごま さとう ジャがいもでん粉 緑豆はるさめ		にんじん たけのこ しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ ごまつな		609	15.2
2 水	○	チリビーンズライス フレンチドレッシングサラダ	豚肉 いんげんまめ ★飲用牛乳		米 大麦 あぶら さとう ジャがいもでん粉		にんにく たまねぎ にんじん トマト 青ピーマン キャベツ とうもろこし		591	13.0
3 木	○	麦ごはん ★サバの文化干し キャベツの香り漬け ★卵入りわかめスープ	★サバ ★豆腐 わかめ ★鶏卵 ★飲用牛乳		米 大麦 ごま あぶら ジャがいもでん粉		キャベツ にんじん きゅうり しょうが にんにく たけのこ ねぎ		636	16.0
4 金	○	ごまごはん 春雨サラダ ★生揚げの四川煮	豚肉 鶏肉 みそ ★生揚げ ★飲用牛乳		米 大麦 ごま さとう 緑豆はるさめ あぶら ジャがいもでん粉		キャベツ にんじん 緑豆もやし とうもろこし きゅうり にんにく しょうが たまねぎ 青ピーマン ねぎ		671	15.5
7 月	○	練馬大根スパゲティ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">練馬大根一斉給食</span> ★さつまいもと大豆のサラダ ★果物 (ラ・フランス)	ツナ のり ★大豆 ★飲用牛乳		スパゲッティ あぶら さとう さつまいも		練馬大根 レモン果汁 にんじん きゅうり ★ラ・フランス		610	15.3
8 火	○	五穀ごはん ★ししゃもの南蛮漬け 甘味噌キャベツ せんべい汁 (青森県の郷土料理)	ささげ ★ししゃも みそ 鶏肉 ★飲用牛乳		米 もち米 あわ 大麦 きび さとう 南部せんべい ジャがいもでん粉 あぶら		ねぎ キャベツ 緑豆もやし にんじん ごぼう ぶなしめじ		647	16.1
9 水	○	わかめごはん ジャンボしゅうまい 三色ナムル ★広東スープ	わかめ 豚肉 鶏肉 ★豆腐 ★飲用牛乳		米 大麦 ごま さとう ジャがいもでん粉 あぶら しゅうまいの皮		たまねぎ しょうが グリンピース 緑豆もやし にんじん ほうれんそう にんにく しいたけ たけのこ はくさい チンゲンサイ		620	15.5
10 木	○	★バエリア ジャーマンポテト ★白いんげん豆のミルクスープ	★いか ★えび ★あさり ★飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 いんげん豆 ★調理用牛乳		米 大麦 あぶら ジャがいも		にんにく たまねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ トマト とうもろこし マッシュルーム レモン果汁 パセリ にんじん セロリー キャベツ		618	14.8
11 金	○	麦ごはん ひじきふりかけ ★煮込みおでん 酢味噌サラダ	ひじき 昆布 ちくわ わかめ さつまいも ★がんもどき ★うずら卵 みそ ★飲用牛乳		米 大麦 ごま さとう ジャがいも あぶら こんにゃく		だいこん キャベツ にんじん きゅうり 緑豆もやし たまねぎ		586	14.1
14 月	○	冬野菜のカレー ハニーサラダ	豚肉 ★飲用牛乳		米 大麦 あぶら はちみつ ジャがいも 薄力粉		にんにく しょうが にんじん トマト だいこん ごまつな キャベツ りんご たまねぎ ほうれんそう		670	11.3
15 火	○	ごまごはん ★豆腐とイカのケチャップ煮 にらともやしの炒め物	みそ ★いか ★豆腐 豚肉 鶏肉 ★飲用牛乳		米 大麦 ごま あぶら さとう ジャがいもでん粉		にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい にら たけのこ しいたけ グリンピース 緑豆もやし		591	17.4
16 水	○	★はちみつレモントースト ★豆乳のクリームシチュー アチャール (ネパール料理)	鶏肉 ★豆乳 ★生クリーム ★飲用牛乳		★食パン ★バター はちみつ あぶら ジャがいも 薄力粉 さとう		レモン果汁 にんにく たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう だいこん きゅうり		632	12.0
17 木	○	麦ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き はりはり漬け ジャがいもの団子汁	さけ みそ 昆布 鶏肉 ★飲用牛乳		米 大麦 あぶら さとう マーガリン (乳不使用) ごま ジャがいも ジャがいもでん粉		しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 緑豆もやし 青ピーマン とうもろこし 切干だいこん きゅうり しいたけ だいこん ねぎ ごまつな		612	17.9
18 金	○	★あぶ玉丼 切干大根とひじきのサラダ 果物(りんご)	鶏肉 ★油揚げ ちくわ ★鶏卵 ひじき ★飲用牛乳		米 大麦 さとう ジャがいもでん粉 ごま あぶら		にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ グリンピース 切干だいこん ほうれんそう しょうが りんご		618	15.7
21 月	○	キムタクごはん <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">冬至給食</span> かぼちゃのそぼろあんかけ ★豆腐とえのきのすまし汁	豚肉 鶏肉 ★豆腐 わかめ ★飲用牛乳		米 大麦 あぶら ごま さとう ジャがいもでん粉		しょうが にんじん たくあん漬 はくさいキムチ かぼちゃ だいこん えのきたけ ねぎ		623	13.7
22 火	○	★ねぎチャーハン ★じゃこ入り中華サラダ トックスープ	焼き豚 ★鶏卵 豚肉 ★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳		米 大麦 あぶら さとう ごま トック		しょうが にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ 緑豆もやし ごまつな にんにく たまねぎ しいたけ		609	14.2
23 水	○	★高野豆腐のそぼろ丼 キャベツとベーコンの味噌汁 果物 (みかん)	鶏肉 ★凍り豆腐 ベーコン みそ ★飲用牛乳		米 大麦 あぶら さとう ジャがいもでん粉		しょうが にんじん しいたけ さやいんげん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ みかん		635	16.9
24 木	○	ガーリックライス 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草とコーンのソテー 野菜ときのこのスープ	ベーコン ★飲用牛乳 鶏肉 豚肉		米 大麦 あぶら マーガリン (乳不使用) マーマレード ジャがいも		にんにく たまねぎ 赤ピーマン ほうれんそう とうもろこし セロリー にんじん パセリ キャベツ えのきたけ ぶなしめじ		657	15.2
25 金	○	★セルフフィッシュバーガー バジルドレッシングサラダ ABCミネストローネ ★コーヒー牛乳	ホキ ★乳飲料 (コーヒー) ベーコン 鶏肉		★マーガリンパン あぶら 薄力粉 パン粉 さとう ABCマカロニ		キャベツ にんじん 緑豆もやし きゅうり たまねぎ にんにく セロリー トマト		618	16.8

※ 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	624	15.1	29.8	2.5	329	94	2.3	246	0.34	0.50	32	4.4
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