

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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	○	もち麦ご飯 ワンタンスープ 畑のお肉の味噌マヨ和え	牛乳 大豆 みそ 豚肉	米 もち麦 片栗粉 油 米油 マヨネーズ (エッグフリー) ごま油 ウェーブワンタン 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 白菜 もやし ねぎ にはら	836	14.6	26.9	3.3
3	木	○	秋刀魚ご飯 卵焼き 磯の香あえ 紅茶ゼリー	さんま 牛乳 卵 のり アガー	米 油 片栗粉 砂糖 白ごま 米油	生姜 たまねぎ こねぎ 小松菜 もやし 大根 にんじん	780	14.4	31.4	2.9
4	金	○	はちみつトースト カレーシチュー イタリアンドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆乳	食パン バター はちみつ グラニュー糖 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	767	13.1	42.8	3.7
7	月	○	ご飯 いかのかりんとう揚げ こんにゃくサラダ ニラと豆腐のスープ	牛乳 いか 鶏もも 豆腐	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 米油 ごま油	生姜 大根 きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ にはら	807	15.9	23.9	3.8
8	火	○	練馬スパゲティ 味噌ドレッシングサラダ バイクドチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 みそ 卵 クリームチーズ クリーム	スパゲティ オリーブ油 砂糖 米油 ごま油 小麦粉	にんにく 大根 きゅうり キャベツ もやし にんじん レモン	867	14.3	39.3	3.7
9	水	○	ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 豆乳 牛乳	米 米油 じゃが芋 砂糖 バター 小麦粉 オリーブ油	たまねぎ にんにく セロリー にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 グリーンピース キャベツ コーン	799	12.4	24.6	3.1
10	木	○	★十三夜の献立★ ひじきおこわ いものご汁 栗入りぜんざい	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 小豆	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま油 里芋 白玉粉 栗	にんじん さやいんげん 大根 白菜 小松菜 ねぎ	788	13.8	21.6	3.3
11	金	○	チキンカツ丼 おひたし 紅白ゼリー	とり肉 みそ 牛乳 かつお節 寒天 乳酸菌飲料	米 小麦粉 バン粉 油 砂糖 アセロラジュース	キャベツ もやし にんじん 小松菜	749	14.0	20.7	2.4
15	火	○	ロールトースト ココアパン ポークビーンズ グリーンフレンチサラダ	ハム チーズ 牛乳 大豆 豚肉	食パン ココアパン 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	セロリー にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	821	18.8	39.7	5.1
16	水	○	きゅうりとわかめのピリ辛和え 中華風コーンスープ	牛乳 豚ひき肉 わかめ 鶏むね 卵	米 小麦粉 油 ぎょうざの皮 ごま油 片栗粉 砂糖 米油 じゃが芋	キャベツ ねぎ にはら にんにく 生姜 きゅうり もやし たまねぎ コーン パセリ粉	778	14.2	27.5	3.3
17	木	○	ジャンバラヤ パミセリスープ 海藻サラダ	とり肉 ウィナー 牛乳 ベーコン 海藻	米 バター 米油 じゃが芋 パミセリ 砂糖	にんにく セロリー ビーマン 赤ビーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ粉 キャベツ もやし コーン	702	12.1	33.2	3.8
18	金	○	ご飯 手作りさつまあげ 野菜の旨煮 くだもの	牛乳 たら 刻み昆布 みそ とり肉	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	ごぼう ねぎ 生姜 干しいたけ にんじん 大根 さやいんげん 柿	773	17.4	23.8	2.2
21	月	○	★★3年生リクエスト給食★★	牛乳 とり肉 ベーコン 寒天	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 米油 じゃが芋 マカロニ カルピス	生姜 にんにく 大根 にんじん たまねぎ	849	14.3	29.4	2.9
22	火	○	ご飯 魚の照り焼き 和風サラダ かぼちゃ入り豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 ごま油 こんにゃく じゃが芋	キャベツ にんじん きゅうり 大根 ごぼう かぼちゃ ねぎ	807	18.5	28.7	3.7
23	水	○	ルーローハン ルオポータン くだもの	豚肉 牛乳 とり肉	米 小麦粉 米油 砂糖 片栗粉	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ チンゲンサイ 大根 小松菜 シャインマスカット	804	15.8	30.7	2.4
24	木	○	ゆかりご飯 じゃが芋のきんぴら 五目呉汁	牛乳 豚肉 とり肉 大豆 豆腐 油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 油 こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん たまねぎ 大根 葉ねぎ	811	13.2	25.7	4.1
25	金	○	みそラーメン 中華サラダ	豚肉 みそ 牛乳 ハム	中華めん 米油 バター 春雨 砂糖 ごま油 白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ ほうれん草 きゅうり	742	15.7	28.0	4.7
28	月	○	ご飯 さばのみそ煮 切り干し大根の煮物 すまし汁	牛乳 さば みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 米油	生姜 切干大根 にんじん さやいんげん 干しいたけ 小松菜 たまねぎ ねぎ	728	19.0	31.6	3.7
29	火	○	発芽玄米ご飯 ヘルシーハンバーグ ミニトマト さつま汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 豆乳 卵 豚肉 みそ	米 発芽玄米 バン粉 砂糖 米油 こんにゃく さつま芋	たまねぎ 大根 ミニトマト ごぼう ねぎ	785	16.3	27.1	3.2
30	水	○	チキンカレーライス パリパリサラダ ソーダゼリー	鶏もも 牛乳 わかめ 寒天	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 はちみつ 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま油 ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ ごぼう	932	11.0	28.2	3.5
31	木	○	黒砂糖パン かぼちゃグラタン キャベツのスープ	牛乳 とり肉 いんげん豆 豆乳 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 米油 バター じゃが芋	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん キャベツ チンゲンサイ	764	16.8	36.0	4.2

- ★ 食材料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産萌えみのりを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道。

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	795	15.0	29.6	3.5	336	112	2.7	220	0.34	0.48	19	8.0

