



実施日	日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1941 - (kcal)	206 (%)	25.6 (%)	2.3 (g)
2	月	麦ごはん 牛乳 かつおの磯揚げ うすくず汁 こんにゃくの炒め煮	かつお 大豆 豆腐 豚肉	牛乳 青のり	にんじん 小松菜 さやいんげん	生姜 大根 ねぎ ごぼう	米 米粒麦 でん粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく	サラダ油	781	20.6	25.6	2.3
3	火	練馬スパゲティ 牛乳 小松菜のサラダ パイナップルのケーキ	ツナ	のり 牛乳	小松菜	大根 キャベツ コーン バインアップ ル	スパゲティ 砂糖 小麦粉	サラダ油	832	14.9	32.2	2.2
4	水	バターライス 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ ベーコンとキャベツのスープ キャベツとコーンサラダ ★一斉給食★	豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ コーン	米 米粒麦 パン粉 砂糖	バター サラダ油	762	15.1	31.5	2.7
5	木	かみかみわかめごはん 牛乳 ししゃもフライ 飛鳥汁 かみかみサラダ ★歯と口の健康週間★	鶏肉 油揚げ みそ いか	わかめ 牛乳 からふとししゃも ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 ごぼう きゅうり	米 米粒麦 きび あわ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	白ごま サラダ油 ごま油	790	16.6	31.2	3.3
6	金	親子丼 牛乳 けんちん汁 新しょうがの甘辛風味漬	鶏肉 卵 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ キャベツ きゅうり 新生姜	米 米粒麦 砂糖 でん粉 こんにゃく じゃが芋	サラダ油 ごま油	746	16.1	26.4	3.0
9	月	コルヴァブースティ 牛乳 ロビケイット ロソッリ クランベリーゼリー ★フィンランド★	さけ	牛乳 生クリーム アガー	にんじん バセリ	マッシュルーム たまねぎ きゅうり ピーツ クランベリージュース	ぶどうパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	バター サラダ油	721	13.8	32.6	2.9
10	火	麦ごはん 牛乳 いわしの揚げ浸し かきたまみそ汁 もやしと小松菜の梅醤油和え ★入梅★	いわし 豆腐 みそ 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ もやし 梅干し	米 米粒麦 小麦粉 でん粉 砂糖	サラダ油	744	16.8	27.9	2.4
13	金	チキンカレー 牛乳 ラタトゥイユ くだもの (メロン)	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ りんご なす ズッキーニ メロン	米 米粒麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉	サラダ油 オリーブ油	788	10.7	28.8	2.0
16	月	麦ごはん 牛乳 あじフライ 貝だくさんみそ汁 野菜のこまだれ和え	あじ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう たまねぎ 白菜 キャベツ	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 白ごま	739	17.5	25.0	2.1
17	火	ジャージャー麺 牛乳 青のりこふさいも くだもの (さくらんぼ)	豚ミンチ 黄大豆 (国産、乾) 赤みそ 八丁味噌	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ しいたけ だけのこ たまねぎ さくらんぼ	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油	716	16.8	27.0	2.7
18	水	五目きんぴらごはん 牛乳 塩肉豆腐 カレー大豆いりこスナック 水ようかん ★豊東小連携★	鶏肉 豚肉 豆腐 大豆 小豆	牛乳 寒天 ちりめんじゃこ	にんじん なら	ごぼう 生姜 切干し大根 たまねぎ	米 米粒麦 こんにゃく 砂糖 でん粉 黒砂糖 米粉	サラダ油 白ごま ごま油	863	17.4	30.6	2.5
19	木	たこめし 牛乳 いかのしょうが焼き 冬瓜スープ 小麦餅 ★夏至★	たこ いか 鶏肉 油揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう 生姜 とうがんと しめじ	米 米粒麦 砂糖 白玉粉 小麦粉	サラダ油	722	21.3	20.6	3.0
20	金	豚肉のしょうが焼き丼 牛乳 トックスープ オレンジゼリー ★豊二小連携★	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 りんご たまねぎ キャベツ ねぎ 大根 オレンジジュース	米 米粒麦 砂糖 でん粉 トック	サラダ油	786	14.3	22.9	2.5
23	月	ししじゅうしい 牛乳 イナムドッチ フーチャンブルー ちんすこう ★沖縄慰霊の日★	豚肉 かまぼこ 生揚げ 白 卵	昆布 牛乳	にんじん 小松菜 なら	大根 キャベツ もやし	米 米粒麦 こんにゃく 車麩 小麦粉 黒砂糖	サラダ油 白ごま ラード	801	14.5	33.5	3.0
24	火	麦ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ もずくとたまごのおつゆ もやしと小松菜の磯和え ★一斉給食★	豚肉 豆腐 卵	牛乳 もずく のり	にんじん 小松菜	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし コーン	米 米粒麦 じゃが芋 しらたき 砂糖 小麦粉 マッシュポテト パン 粉	サラダ油	823	13.9	27.6	2.5
25	水	ビスキュイトースト 牛乳 コーンクリームスープ バリバリにんじゃサラダ	卵 鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん バセリ 小松菜 しそ	たまねぎ コーン キャベツ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋 でん粉	バター サラダ油	742	12.1	34.9	3.0
26	木	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 ごぼうの柳川焼き 吉野汁 野菜の甘醬油和え ★東京都★	豚肉 鶏肉 油揚げ 鶏肉	牛乳 のり	にんじん みつば さやいんげん 小松菜	ごぼう ねぎ キャベツ	米 米粒麦 砂糖 こんにゃく でん粉 あしたばうどん 麩	サラダ油	745	17.4	24.6	3.2
27	金	ハッシュドボーク 牛乳 わかめサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん トマト 小松菜	にんにく 生姜 セロリ たまねぎ キャベツ マッシュルーム みかん バイン もも	米 米粒麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	サラダ油 白ごま	834	11.3	26.3	1.8
30	月	麦ごはん 牛乳 めばるの竜田揚げ 太平煮 くだもの (すいか) ★熊本県★	めばる 豚肉 えび うすら卵	牛乳	にんじん	生姜 にんにく キャベツ ねぎ すいか	米 米粒麦 でん粉 春雨	サラダ油 ごま油	742	17.6	26.9	2.2

※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 (μgRAE)	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	772	15.7	28.3	2.6	368	112	3.0	235	0.32	0.48	17	8.1
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



11日(水)～12日(木)は定期考査のため、給食はありません

27日(金)2年生は校外学習のため、給食はありません