



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		1日あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ラビュタパン 牛乳 シータのシチュー サンタリア風フルーツポンチ ★映画の日★	卵 豚肉	牛乳	にんじん トマト	生姜 にんにく たまねぎ みかん パイン 黄桃 ぶどうジュース	胚芽食パン ジャが芋 砂糖 はちみつ	サラダ油	709	16.6	27.8	2.7
2	火	麦ごはん 牛乳 たらこの紅葉焼き 具だくさんみそ汁 野菜のごまだれ和え	たら 調製豆乳 生揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	白菜 キャベツ	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油 白ごま	762	16.9	32.1	2.2
3	水	キムチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げきょうざ 生揚げの中華スープ	豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	たまねぎ 白菜キムチ キャベツ にんにく 生姜 白菜 きくらげ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 きょうざの皮 小麦粉	ごま油 白ごま サラダ油	714	15.2	28.6	2.5
4	木	金平ごはん 牛乳 イカメンチ せんべい汁 ★青森県★	豚肉 いが 卵 鶏肉 りんごゼリー	牛乳	にんじん 青ピーマン さやいんげん 小松菜	こぼろ しょうが キャベツ たまねぎ 大根 白菜 えのきたけ ねぎ	米 米粒麦 砂糖 薄力粉 でん粉 南部せんべい	サラダ油	761	15.7	24.2	3.0
5	金	ナポリタン 牛乳 サウビカンサラダ さつまいものココアケーキ	ウインナー	牛乳	にんじん トマト 青ピーマン 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	スパゲティ ジャが芋 砂糖 さつま芋 小麦粉	ごま油 サラダ油	889	12.0	30.2	2.7
8	月	マーボー大根丼 牛乳 蘿蔔湯 マラーカオ ★練馬大根一斉給食★	豚肉 みそ 鶏肉 卵	牛乳	大根の葉 にんじん にら	生姜 椎茸 ねぎ たまねぎ にんにく 練馬大根	米 米粒麦 砂糖 でん粉 小麦粉	ごま油 サラダ油	745	12.1	28.1	2.8
9	火	バターライス 牛乳 ホキのロバールソースがけ レンズ豆のポターシュ ニース風サラダ ★フランス★	ホキ レンズ豆 ツナ 卵	牛乳 生クリーム	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 小麦粉 砂糖 ジャが芋	マーガリン サラダ油 バター オリーブ油	885	16.6	31.2	2.3
10	水	タッカルビ丼 牛乳 ワンタンスープ りんごゼリー ★豊二小連携★	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳 アガー	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ もやし ねぎ りんごジュース	米 米粒麦 砂糖 じゃが芋 ワンタン	サラダ油 ごま油	764	14.5	24.4	2.6
11	木	家常豆腐丼 牛乳 ねぎドレッシングサラダ くだもの（みかん） ★豊東小連携★	豚肉 みそ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ 椎茸 キャベツ ねぎ もやし みかん	米 米粒麦 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	807	15.2	30.7	1.8
12	金	麦ごはん 牛乳 ぶり大根 さつまいものみそ汁 いんげんのごま和え	ぶり 生揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	生姜 大根 たまねぎ えのきたけ もやし	米 米粒麦 砂糖 さつま芋	ごま油 白ごま	774	17.7	30.2	2.5
15	月	こぎつねごはん 牛乳 わかさぎの唐揚げ キャベツとたまごのみそ汁 糸寒天のレモン酢和え	油揚げ 豆腐 みそ 卵	牛乳 わかさぎ 寒天	にんじん 小松菜	生姜 キャベツ たまねぎ もやし レモン	米 米粒麦 砂糖 でん粉 小麦粉	サラダ油	720	17.5	30.3	2.8
16	火	明太子ツナトースト 牛乳 豆乳コーンシチュー フルーツヨーグルト	ツナ 明太子 鶏肉 調製豆乳 豆乳ホイップ	のり 牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム みかん パイン 黄桃	無塩食パン ジャが芋 小麦粉	マヨネーズ サラダ油	776	16.8	37.5	2.8
17	水	麦ごはん 牛乳 韓国風味ののりふりかけ クランマリ トックスープ 大根ナムル ★大根一斉給食★	卵 豚肉	牛乳 のり	にんじん こねぎ 小松菜	たまねぎ 大根 ねぎ	米 米粒麦 砂糖 トック	ごま油 白ごま	713	14.1	28.9	2.3
18	木	豚丼 牛乳 白菜と生揚げのみそ汁 もやしとほうれん草の磯和え	豚肉 生揚げみそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	生姜 たまねぎ 白菜 もやし コーン	米 米粒麦 砂糖 はちみつ	サラダ油	710	18.5	24.5	2.7
19	金	さつまいもごはん 牛乳 さばの照り焼き 豚肉と冬野菜の和風スープ ひじきと野菜のごま和え	さば 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 ほうれん草 にんじん	こぼろ 白菜 えのきたけ 枝豆	米 さつま芋 でん粉 砂糖	黒ごま ごま油 白ごま	763	19.1	30.7	2.3
22	月	冬至カレーライス 牛乳 ゆずごまサラダ 水ようかん ★冬至★	豚肉 小豆	牛乳 ひじき 寒天	にんじん かぼちゃ トマト 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ れんこん りんご キャベツ 大根 ゆず	米 米粒麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖 黒砂糖 米粉	サラダ油 白ごま	841	11.1	25.3	1.9
23	火	もやしラーメン 牛乳 青のりビーンズポテト くだもの（オレンジ）	豚肉 うすら卵 大豆	牛乳 青のり	にんじん にら	生姜 にんにく だけのこ きくらげ もやし ねぎ いもかん	蒸し中華麺 でん粉 じゃが芋	米サラダ油 ごま油	795	15.3	32.6	3.1
24	水	ガーリックライス 牛乳 フライドチキン お星さまスープ カラフルサラダ もらもちココア ★クリスマス★	鶏肉 豆腐 調製豆乳	牛乳	パセリ にんじん 小松菜 赤ピーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ピーマン	米 米粒麦 でん粉 じゃが芋 砂糖 米粉 マカロン コーンスターチ 白玉粉 米粉	サラダ油	767	12.1	27.9	2.5

※ 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18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	772	15.3	29.2	2.5	376	109	3.2	260	0.36	0.50	22	8.3
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

