

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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1月 1	ラピュタパン 牛乳 シータのシチュー サング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 パイん 黄桃 ふどうジュース	胚芽食パン ジャガ芋 砂糖 はちみつ	サラダ油	709	16.6	27.8
2月 2	麦ごはん 牛乳 たらの紅葉焼き 真たくさんみそ汁 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
3月 3	キムチャーハン 牛乳 ジャンボ揚げようざ 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 砂糖 ジャガイモ きょうざの皮 小麦粉	ごま油 白ごま サラダ油	714	15.2	28.6
4月 4	金平ごはん 牛乳 イカメンチ せんべい汁 ★青森県★	豚肉 いか 卵 鶏肉	牛乳	にんじん 青ビーマン さやいんげん 小松菜	ごぼう しょうが キャベツ たまねぎ 大根 白菜 えのきだけ 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
5月 5	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	ワインナー	牛乳	にんじん トマト 青ビーマン 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 ジャガ芋 砂糖 さつま芋 小麦粉	ごま油 サラダ油	889	12.0	30.2
6月 8	マーポー大根丼 牛乳 薩摩湯 マーラーカオ ★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
7月 9	バターライス 牛乳 ホギのロペールソースかけ レンズ豆のボタージュ 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 ジャガ芋	マーガリン サラダ油 バター オリーブ油	885	16.6	31.2
8月 10	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 もやしへ 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
9月 11	家常豆腐丼 牛乳 ねぎトレッシングサラダ 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 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
10月 12	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 えのきだけ もやし	米 米粒麦 砂糖 さつま芋	ごま油 白ごま	774	17.7	30.2
11月 15	こきつねごはん 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
12月 16	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 バセリ	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 ジャガ芋 小麦粉	マヨネーズ サラダ油	776	16.8	37.5
1月 17	麦ごはん 牛乳 韓国風味のりのりかけ ケランマリ 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月 18	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
3月 19	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	ごぼう 白菜 えのきだけ 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
4月 22	冬至カレーライス 牛乳 ゆずこまサラダ 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 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 黒砂糖 米粉	サラダ油 白ごま	841	11.1	25.3
5月 23	もやしラーメン 牛乳 青のりピーナッツボテト くだもの(オレンジ)	豚肉 うずら卵 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 いよかん	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
6月 24	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 もちもちココア ★クリスマス★	鶏肉 豆腐 調製豆乳	牛乳	バセリ にんじん 小松菜 赤ビーマン	にんにく たまねぎ キャベツ 黄ビーマン	米 米粒麦 でん粉 じゃが芋 砂糖 米粉 マカロニ コーンスターチ 白玉粉 米粉	サラダ油	767	12.1	27.9

※ 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

