



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 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
9	木	カレーライス 牛乳 じゃこサラダ 紅白ポンチ ★入学&進級祝い★	豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご きゅうり キャベツ みかん もも パインアップル	米 大麦 じゃが芋 砂糖 小麦粉 白玉粉	サラダ油 白ごま ごま油	919	10.2	25.4	2.1
10	金	ツナトースト 牛乳 ポークビーンズ サウピカンサラダ	まぐろ 豆乳 豚肉 いんげん豆	チーズ 牛乳	にんじん 小松菜	セロリー にんにく たまねぎ キャベツ コーン	無塩食パン 砂糖 じゃが芋	サラダ油 ごま油	745	18.5	37.1	2.5
13	月	マーボーライス 牛乳 スーミータン もやしのパンサンスー 清見オレンジ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ ししいだけ コーン もやし きゅうり 清見オレンジ	米 大麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	776	17.1	27.4	3.1
14	火	麦ごはん 牛乳 赤魚のネギソースがけ キャベツとたまごのみそ汁 野菜のからし醤油和え	赤魚 豆腐 みそ 卵	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ 生姜 キャベツ たまねぎ もやし	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖	サラダ油 白ごま	739	18.2	26.7	2.3
15	水	たけのこごはん 牛乳 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 もやしと小松菜の磯和え ミルクプリンいちごソースがけ	とり肉 油揚げ 厚揚げ みそ	牛乳 のり アガー	さやいんげん 小松菜	たけのこ たまねぎ もやし コーン いちご レモン	米 大麦 砂糖 じゃが芋	サラダ油	706	15.9	27.5	2.5
16	木	大豆入りスパゲティミートソース 牛乳 アスパラサラダ オレンジケーキ	豚肉 大豆 豆乳	牛乳	にんじん トマト アスパラガス	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジジュース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	サラダ油 白練りごま 白ごま	886	14.2	29.4	2.2
17	金	麦ごはん 牛乳 ひじきふりかけ かんぴょうのたまご焼き 具だくさんみそ汁 三つ葉の甘醤油和え	かつお節 卵 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 みつば	かんぴょう ねぎ 白菜 もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	白ごま ごま油	723	16.3	26.1	2.7
20	月	シナガック 牛乳 チキンアドボ ニラガン・バーボイ パンシット ★フィリピン★	ベーコン 手羽元 豚肉 さつま揚げ	牛乳	バセリ にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく コーン たまねぎ 生姜 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 ビーフン	サラダ油	706	13.8	27.4	2.7
21	火	麦ごはん 牛乳 さわらの麦みそ焼き 吉野汁 もやしとニラのごま風味	さわら みそ 油揚げ かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん みつば なら	白菜 ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 こんにゃく 片栗粉 うどん 豆腐	白ごま ごま油	764	18.7	25.8	2.7
22	水	焼肉チャーハン 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ 清見オレンジ	豚肉 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 なら	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ もやし 清見オレンジ	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 ごま油 白ごま	770	16.1	34.1	2.6
23	木	ピースごはん 牛乳 ししゃもの香り揚げ 肉じゃが 磯煮	豚肉 さつま揚げ	わかめ 牛乳 ひじき ししゃも	にんじん	グリーンピース 生姜 にんにく たまねぎ	米 大麦 片栗粉 小麦粉 こんにゃく じゃが芋 砂糖	サラダ油	787	15.1	26.2	3.3
24	金	小松菜ピスキュイトースト 牛乳 ベジタブルシチュー コーンサラダ	卵 とり肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	食パン 小麦粉 砂糖 じゃが芋 ヌイユ	バター サラダ油 白ごま	717	14.3	36.5	2.6
27	月	麦ごはん 牛乳 さけと車麩の揚げ煮 のっぺい汁 野菜のはりわり和え ★新潟県★	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ コーン 大根 切干大根	米 大麦 片栗粉 豆腐 砂糖 里芋 こんにゃく	サラダ油 白ごま	824	16.1	27.0	2.6
28	火	ブルコギ丼 牛乳 タッカンマリ風スープ 三色ナムル 甘夏みかん	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん なら 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生姜 にんにく ねぎ 甘夏みかん	米 大麦 しらたき 砂糖 じゃが芋 トック	サラダ油 ごま油 白ごま	741	14.6	23.6	2.8
30	木	ひじきごはん 牛乳 いかのかりん揚げ かきたま汁 野菜のごまだれ和え	とり肉 油揚げ いか 豆腐 卵	ひじき 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	生姜 たまねぎ キャベツ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	758	18.8	30.3	3.5

※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15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	771	15.8	28.6	2.7	398	121	3.2	240	0.33	0.50	20	8.8
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



給食レシピ紹介 ～チキンアドボ(フィリピン料理)～

材料(10本分)

鶏手羽元	10本
玉ねぎ(みじん切り)	60g
にんにく(みじん切り)	4g
砂糖	10g(大きじ1強)
酢	10g(小さじ2)
しょうゆ	30g(大きじ1と小さじ2)
こしょう	少々
水	30g(大きじ2)

作り方

- 調味料と水に合わせて煮汁を作る
 - 鍋に肉を並べ、野菜を加えて煮汁を注ぐ
 - 鍋を火にかけ、焦げないように煮る
- ※調味料や水の量は調整してください