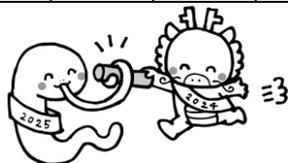




実施日 日 曜	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量	
		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
9 木	冬野菜のカレーライス 牛乳 ほうれん草のサラダ すりおろしりんごセロリー	豚肉 牛乳 アガー	米 米粒麦 サラダ油 小麦粉 砂糖	生姜 にんにく セロリー にんじん ごぼう れんこん たまねぎ 大根 りんご キャベツ ほうれん草 コーン りんごジュース	761	9.9	21.6	2.0				
10 金	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 金時にんじんのごま和え おしるこ	鶏肉 高野豆腐 牛乳 小豆 豆腐	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉 白ごま 白玉粉	生姜 にんじん えのきたけ 金時にんじん 小松菜 もやし	767	16.3	22.4	1.5				
14 火	ホットポテトサンド 牛乳 チリコンカン キャラメルポテト	牛乳 豚肉 いんげん豆	食パン 無塩食パン サラダ油 じゃが芋 マッシュポテト さつま芋 砂糖 みずあめ バター	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト	781	13.6	29.6	1.8				
15 水	古代米ごはん 牛乳 松風焼き のっぺい汁 野菜のみそ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	米 米粒麦 黒米 パン粉 砂糖 白ごま こんにゃく 里芋 でん粉 ごま油 サラダ油	ねぎ にんじん しいたけ 大根 小松菜 キャベツ	708	17.0	27.6	2.4				
16 木	麦ごはん 牛乳 おかかぶりかけ もずく入り卵焼き さつま芋の豆乳みそ汁 キャベツと菜花の磯和え	牛乳 削り節 もずく 卵 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ のり	米 米粒麦 白ごま 砂糖 サラダ油 さつま芋	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ なばな コーン	736	16.8	26.0	2.6				
17 金	こぎつねごはん 牛乳 いかの一味焼き ちんげん菜ときのこのスープ ジャキヤキ和え	油揚げ 牛乳 いか 豆腐 卵	米 米粒麦 砂糖 ごま油 でん粉	にんじん にんにく 生姜 ねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ 切干大根 もやし 小松菜	713	21.2	27.6	3.2				
20 月	麦ごはん 牛乳 揚げぶり大根 とろろ昆布のみそ汁 おすわい	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ みそ 削り昆布 ひじき	米 米粒麦 でん粉 サラダ油 砂糖	大根 生姜 たまねぎ 白菜 小松菜 にんじん	833	16.7	36.0	2.5				
21 火	四川麻婆ライス 牛乳 白菜の中華スープ くだもの(ぼんかん)	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 卵	米 米粒麦 油 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ ねぎ にら 白菜 きくらげ 小松菜 ぼんかん	754	16.6	27.3	2.7				
22 水	焼き鳥丼 牛乳 いも団子汁 切干とキャベツのごま酢和え	鶏もも 牛乳	米 米粒麦 サラダ油 砂糖 でん粉 じゃが芋 白ごま	生姜 ねぎ だけのこ にんじん 小松菜 ごぼう 大根 切干大根 キャベツ	718	15.0	24.8	2.7				
23 木	麦ごはん 牛乳 たらのみそ田楽 くる煮 ごぼうとれんこんのきんぴら	牛乳 たら みそ 厚揚げ	米 米粒麦 でん粉 サラダ油 砂糖 里芋 こんにゃく	ゆず ごぼう にんじん 大根 れんこん	758	16.7	24.8	2.1				
24 金	きなこ揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 フルーツポンチ	きな粉 牛乳 豚肉	黒砂糖パン サラダ油 砂糖 春雨 でん粉 ごま油	生姜 白菜 にんじん だけのこ きくらげ 小松菜 ねぎ にら みかん バインアップル 桃	772	13.7	30.1	2.2				
27 月	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 豚汁 かぶと塩昆布の漬物 くだもの(みかん)	牛乳 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 塩昆布	米 米粒麦 サラダ油 こんにゃく じゃが芋 白ごま	ごぼう にんじん ねぎ 小松菜 かぶ かぶの葉 みかん	716	20.5	23.0	1.9				
28 火	ナシゴレン 牛乳 ソトアヤム ガドガド風サラダ くだもの(いよかん)	とり肉 えび 卵 牛乳 厚揚げ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 春雨 じゃが芋 白ごま サラダ油	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン キャベツ もやし レモン 小松菜 いよかん	721	16.3	27.0	2.7				
29 水	キムタクごはん 牛乳 かたくちいわしの中華風味 蛋花湯(タンファータン) 春雨サラダ	豚肉 牛乳 かたくちいわし 豆腐 卵	米 米粒麦 サラダ油 白ごま ごま油 でん粉 春雨 砂糖	キムチ 練馬たくあん ねぎ ほうれん草 にんにく たまねぎ きくらげ 小松菜 にんじん もやし きゅうり	781	16.5	36.0	3.1				
30 木	ご飯 牛乳 くじらの東煮 五目汁 キャベツと小松菜おかか和え	牛乳 くじら肉 とり肉	米 でん粉 サラダ油 じゃが芋 砂糖 白ごま こんにゃく	生姜 ごぼう にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜 キャベツ	716	18.6	21.6	2.0				
31 金	ほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 何でもせん切りサラダ オレンジケーキ	とり肉 牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ひじき 豆乳	スパゲティ サラダ油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 大根 にんじん キャベツ 小松菜 レモン オレンジジュース	899	13.3	32.4	1.9				

※ 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16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	758	16.1	27.5	2.3	377	120	3.4	229	0.31	0.49	22	7.5
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



17日(金)
2年B組は連合ダンス発表会のため、
給食はありません