



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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1	月		麦ごはん 牛乳 いものこ汁 ★ぶりのごまみそ焼き 千草和え	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ぶり みそ	米 大麦 じゃがいも ★炒りごま(白) ごま油 砂糖	ぶなしめじ だいこん にんじん こねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ こまつな えのきたけ	716	18.9			
2	火		ガーリックピラフ 牛乳 ミネストローネ ★鮭の香草焼き	豚もも肉 牛乳 鶏もも肉 ★さけ 粉チーズ	米 サラダ油 オリーブ油 バター シェ尔マカロニ じゃがいも 砂糖 パン粉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ スイートコーン キャベツ トマト	741	20.7			
3	水		発芽玄米入りごはん 牛乳 生揚げのみそ汁 切干大根の玉子焼き レンコン入りきんぴら	牛乳 生揚げ みそ 鶏ひき肉 卵 ベーコン	米 発芽玄米 サラダ油 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 切干しだいこん ねぎ ごぼう れんこん 青ピーマン 赤ピーマン	720	15.3			
4	木		高菜ごはん 牛乳 ★太平燕 ★きびなごのから揚げ <small>歯と口の健康週間</small>	ベーコン 牛乳 豚もも肉 ★えび ★いか かまぼこ とうげり卵 ★きびなご	米 サラダ油 緑豆はるさめ 片栗粉 米白絞油	たかな漬 しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい キャベツ	698	18.1			
5	金		きなこトースト 牛乳 コーンシチュー ツナサラダ	きな粉 牛乳 鶏もも肉 黄だいず 生クリーム ツナ	食パン マーガリン 砂糖 サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 オリーブ油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん クリームコーン コーン パセリ キャベツ きゅうり	720	15.2			
9	火		発芽玄米入りごはん 牛乳 豆腐チゲ ★中華風和えもの	牛乳 豚バラ肉 みそ 木綿豆腐	米 発芽玄米 サラダ油 砂糖 ごま油 ★炒りごま(白)	にんにく しょうが にんじん えのきたけ はくさい はくさいキムチ にら ねぎ 緑豆もやし	730	15.9			
10	水		子ぎつねご飯 牛乳 さつまい ★ししゃものカレー揚げ	鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐 みそ ★ししゃも	米 サラダ油 砂糖 さつまいも 薄力粉 片栗粉 米白絞油	にんじん グリンピース ごぼう だいこん ねぎ	770	16.3			
11	木		★回鍋肉丼 牛乳 ★春雨サラダ スイートポテト <small>ねり丸 キャベツ使用</small>	豚もも肉 牛乳 卵 生クリーム	米 大麦 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ バター ★すりごま(白) さつまいも 砂糖	しょうが にんにく キャベツ 青ピーマン にんじん ねぎ もやし きゅうり	819	13.8			
12	金		キムチチャーハン 牛乳 トックスープ ★じゃがいもの揚げチヂミ	豚もも肉 牛乳 鶏もも肉 卵	米 サラダ油 韓国もち(トック) じゃがいも 上新粉 米白絞油 砂糖 ごま油 ★すりごま(白)	にんじん はくさいキムチ 青ピーマン はくさい ぶなしめじ こまつな ねぎ たまねぎ にら にんにく こねぎ	718	12.8			
15	月		麦ごはん 牛乳 野菜のみそ汁 ★いわしのかば焼き 梅和え	牛乳 木綿豆腐 油揚げ みそ ★いわし	米 大麦 片栗粉 米白絞油 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが こまつな はくさい もやし 梅干し	745	16.2			
16	火		みそラーメン 牛乳 ★ナムル ★はちみつ入り大学芋	みそ 豚かた肉 牛乳	中華めん サラダ油 ごま油 砂糖 ★すりごま(白) さつまいも 米白絞油 水あめ はちみつ ★炒りごま(黒)	にんにく ねぎ しょうが にんじん はくさい もやし スイートコーン きくらげ チンゲンサイ こまつな	748	13.3			
17	水		チキンライス 牛乳 キャベツのスープ チーズ入りスパイン風オムレツ	鶏もも肉 牛乳 ベーコン ウインナー 卵 生クリーム チーズ	米 サラダ油 砂糖 じゃがいも	トマト缶 たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン スイートコーン キャベツ グリンピース にんにく にんじん ぶなしめじ えのきたけ パセリ	762	15.4			
18	木		発芽玄米入りごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 みそドレサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚かた肉 焼き豆腐 みそ 粉寒天	米 発芽玄米 サラダ油 しらたき 砂糖 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ 干しいたけ にんじん しゅんぎく きゅうり キャベツ もやし ぶどうジュース	765	15.4			
19	金		麦ごはん 牛乳 もやしと小松菜のみそ汁 鯖の香味焼き 人参シリシリ	牛乳 木綿豆腐 みそ さば ツナ 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 サラダ油	たまねぎ もやし こまつな しょうが にんにく ねぎ にんじん	732	19.5			
22	月		練馬産じゃが芋のカレーライス 牛乳 玉ねぎドレッシングサラダ	鶏もも肉 牛乳	米 大麦 サラダ油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー キャベツ 赤ピーマン こまつな コーン	771	11.5			
23	火		麦ご飯 牛乳 かきたま汁 鶏肉の一味焼き ★辛子和え	牛乳 木綿豆腐 卵 鶏もも肉	米 大麦 片栗粉 ごま油 ★すりごま(白)	たまねぎ たけのこ えのきたけ こねぎ こまつな しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん	703	18.7			
24	水		麦ごはん 牛乳 はたけ汁 和風レンコンハンバーグ おひたし	牛乳 油揚げ みそ 豚ひき肉 木綿豆腐 卵 糸削り	米 大麦 じゃがいも 砂糖 パン粉 片栗粉 ごま油	にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ れんこん 干しいたけ あさつき こまつな キャベツ もやし	726	16.6			
25	木		発芽玄米入りごはん 牛乳 呉汁 鯖の西京焼き 野菜の炒め煮	牛乳 油揚げ 木綿豆腐 黄だいず みそ さわら 西京みそ ベーコン さつま揚げ	米 発芽玄米 細の目こんにやく さといも サラダ油 つきこんにやく 砂糖	にんじん だいこん 干しいたけ こまつな ごぼう れんこん さやいんげん	756	19.2			
26	金		発芽玄米入りごはん 牛乳 豆腐と大根のみそ汁 ★鱈フライ ★野菜のごまあえ	牛乳 木綿豆腐 油揚げ みそ ★あじ	米 発芽玄米 米白絞油 薄力粉 パン粉 砂糖 ★すりごま(白) ★練りごま(白)	だいこん にんじん えのきたけ こまつな キャベツ にんじん	762	17.5			
29	月		発芽玄米入りごはん 牛乳 五目汁 魚の東煮 おひたし	牛乳 鶏もも肉 かつお 糸削り	米 発芽玄米 ちくわぶ 片栗粉 薄力粉 米白絞油 砂糖	にんじん ぶなしめじ だいこん はくさい ねぎ こまつな しょうが もやし	745	19.8			
30	火		シュガートースト 牛乳 チリコンカン 和風サラダ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 黄だいず 金時豆水煮	食パン マーガリン グラニュー糖 サラダ油 バター 薄力粉 シェ尔マカロニ 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトピューレー パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン	751	14.3			

※ 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21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	743	16.4	30.7	3.2	363	109	3.1	232	0.30	0.44	15	6.0