



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
8	火	昆布ご飯 松風焼き 七草汁	○	鶏肉 油揚げ みそ 卵 刻み昆布 (だし: かつお節)	せり 干し椎茸 ねぎ ごぼう 大根 かぶ にんじん	米 パン粉 砂糖 米サラダ油 けしの実	764 37.1
9	水	ビビンバ 中華風コーンスープ ボンカン	○	豚肉 油揚げ ベーコン 卵 (だし: 鶏がら)	にんじん ほうれん草 チンゲンサイ にんにく しょうが ぜんまい 大豆 もやし 玉葱 コーン缶 ボンカン	米 砂糖 でん粉 米サラダ油 ごま ごま油	819 29.5
10	木	麦ご飯 ハムカツ 和風サラダ かぶと厚揚げの味噌汁	○	ロースハム 生揚げ 卵 みそ (だし: 煮干し)	小松菜 にんじん 大根 きゅうり かぶ キャベツ	米 麦 薄力粉 パン粉 三温糖 米サラダ油	853 29.9
11	金	磯辺チーズ餅 白玉ぜんざい こづゆ みかん	○	あずき ホタテ貝 焼き海苔 チーズ (だし: かつお節 だし昆布)	にんじん 小松菜 干し椎茸 キクラゲ みかん	モチ 白玉団子 里芋 こんにゃく 三温糖 あられ麩	759 24.6
15	火	麦ご飯 鯖の西京味噌だれかけ 白菜のポン酢和え 冬野菜のお切り込み	○	鯖 かつお節 鶏肉 みそ (だし: さば節)	小松菜 にんじん わけぎ 白菜 ゆず ごぼう 大根 しめじ	米 麦 でん粉 砂糖 薄力粉 里芋 強力粉	881 33.6
16	水	ねぎチャーシュー麺 杏仁豆腐	○	焼き豚 粉寒天 牛乳 生クリーム (だし: 豚骨 鶏がら)	にんじん ニラ もやし しょうが にんにく ねぎ みかん缶 モモ缶 パイン缶	蒸し中華麺 でん粉 砂糖 米サラダ油 ごま油	826 29.2
17	木	ピラフのポパイソース ひじきサラダ	○	ベーコン 鶏肉 ハム 牛乳 粉チーズ ひじき (だし: 鶏がら)	にんじん ほうれん草 玉葱 にんにく コーン缶 キャベツ きゅうり 枝豆	米 麦 薄力粉 砂糖 米サラダ油 バター ごま ごま油	809 24.3
18	金	麦ご飯 油淋鶏 ブロッコリー きのこの卵とじ汁	○	鶏肉 卵 (だし: かつお節)	ブロッコリー 小松菜 にんじん しょうが ねぎ にんにく しめじ なめこ 干し椎茸 えのき茸	米 麦 でん粉 砂糖 薄力粉 砂糖 米サラダ油 ごま油	832 30.8
21	月	カレーパン チキンサラダ りんご	○	豚肉 卵 鶏肉	にんじん ブロッコリー にんにく マッシュルーム缶 玉葱 キャベツ 大根 りんご	丸パン 三温糖 薄力粉 パン粉 米サラダ油	809 28.1
22	火	麦ご飯 豆腐ハンバーグのきのこあん スキージ	○	豚肉 豆腐 卵 みそ (だし: さば節 だし昆布)	サヤエンドウ にんじん 小松菜 玉葱 しめじ ねぎ えのき茸 しょうが 大根	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 こんにゃく さつま芋	811 34.8
23	水	中華丼 ナムル フルーツのヨーグルト和え	○	豚肉 ウズラの卵 えび ロースハム いか ヨーグルト (だし: 鶏がら)	小松菜 にんじん 玉葱 大豆もやし もやし 白菜 きゅうり にんにく モモ缶 しょうが みかん缶 パイン缶	米 麦 でん粉 砂糖 ごま ごま油 米サラダ油	798 29.6
24	木	キムタクご飯 揚げ餃子 (ムロアジ) 里芋と白菜の味噌汁	○	鶏肉 ムロアジ みそ (だし: 煮干し)	ニラ にんじん キムチ 練馬大根たくあん キャベツ にんにく ごぼう 白菜	米 麦 餃子の皮 里芋こんにゃく ごま ごま油 米サラダ油	781 26.1
25	金	五目うどん かき揚げ	○	豚肉 油揚げ なると いか えび (だし: さば節 かつお節 だし昆布)	にんじん 小松菜 なす 玉葱 白菜 ねぎ ごぼう	あしたばうどん うどん 砂糖 薄力粉 ジャガイモ でん粉 米サラダ油	769 34.4
28	月	カレーライス ビーンズサラダ	○	豚肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 (だし: 鶏がら)	にんじん にんにく 玉葱 しょうが キャベツ きゅうり コーン缶	米 麦 ジャガイモ 薄力粉 砂糖 バター オリーブオイル 米サラダ油	825 25.2
29	火	麦ご飯 鯖の文化干し 切り干し大根の含め煮 呉汁	○	鯖の文化干し 油揚げ 大豆 鶏肉 みそ (だし: さば節)	にんじん 小松菜 大根 切り干し大根 ごぼう ねぎ	米 麦 三温糖 こんにゃく 米サラダ油	871 35.0
30	水	チャーハン 蓮根入り豆腐しゅうまい 野菜のごま酢和え	○	焼き豚 卵 鶏肉 豆腐 しらす干し	小松菜 にんじん ねぎ しょうが 蓮根 玉葱 キャベツ もやし	米 麦 でん粉 ごま 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 米サラダ油	777 31.4
31	木	和風ガーリックライス きのこポットパイ	○	レバー入りウインナー 花かつお ベーコン 牛乳 生クリーム (だし: 鶏がら)	小松菜 青じそ 玉葱 にんにく マッシュルーム缶 しめじ	米 麦 ジャガイモ 上新粉 パイ皮 バター 米サラダ油	865 24.4
				今月の平均	学校給食摂取基準 (12~14歳)		
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。				815kcal	29.9 g	830kcal	27~42 g