

実施日	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
1 火	都民の日													
2 水	キムタクごはん 飲用牛乳 千草焼き いもっこ汁 くだもの(りんご)	牛乳 卵 豆腐 豚肉		米 大麦 ごま油 白ごま 米油 砂糖 里芋 こんにゃく		たくあん キムチ(酢不使用) にんじん たけのこ 水菜 ごぼう 大根 ねぎ りんご		736	16.8	29.8	3.0			
3 木	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐入りハンバーグ(シメジソース) 若草ポテト さつま汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 青のり とり肉 みそ		米 大麦 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 ジャガイモ さつま芋 こんにゃく		たまねぎ しめじ ごぼう 大根 にんじん ねぎ		830	17.3	27.0	2.7			
4 金	たっぷり野菜の豆乳タンメン 飲用牛乳 春巻き チヨレギサラダ風	豚肉 なた豆 豆乳 牛乳 豚ひき肉 わかめ		中華めん ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 米油 白ごま		生姜 にんじん たけのこ きくらげ キャベツ もやし コーン チンゲンサイ 干しいたけ にら ねぎ にんにく		731	18.3	30.7	3.9			
7 月	秋刀魚ごはん 飲用牛乳 ごま和え 呉汁	さんま 牛乳 大豆 とり肉 みそ		米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま 白ごま(ねり) 白すりごま ジャガイモ		生姜 葉ねぎ もやし にんじん ほうれん草 大根 しめじ ねぎ		768	14.7	33.2	2.4			
8 火	アップルパン 飲用牛乳 3色ソーテ ポークビーナス	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆		食パン バター グラニュー糖 米ぬか油 米油 ジャガイモ 小麦粉 ざらめ		りんご缶 ほうれん草 コーン にんじん セロリー にんにく マッシュルーム たまねぎ		772	14.5	36.8	2.9			
9 水	麦ごはん 飲用牛乳 家常豆腐 もやしと青菜のナムル	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ		米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま		生姜 干しいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜		702	17.4	30.0	2.9			
10 木	目の愛護デー キャロットピラフ 飲用牛乳 タンドリーチキン ごまじゃこサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	ベーコン 牛乳 とり肉 ヨーグルト ちりめんじゃこ アガー クリーム		米 バター 米油 米ぬか油 砂糖 ごま油 白ごま		にんじん たまねぎ しめじ セロリー コーン パセリ にんにく 生姜 もやし キャベツ 小松菜 ブルーベリー レモン		744	15.0	34.1	3.0			
11 金	麦ごはん 飲用牛乳 アジの香味焼き(和風) おろし和え 豚汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ		米 大麦 ごま油 砂糖 米油 こんにゃく ジャガイモ		ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜 もやし にんじん しめじ 大根 ごぼう		705	20.7	22.9	2.8			
15 火	十三夜(豆名月) 粟入り鶏五目おこわ 飲用牛乳 野菜と竹輪のゴマみそ和え 沢煮鮎 いがぐりポテト	とり肉 油揚げ 牛乳 竹輪 みそ 豚肉 いんげん豆		米 もち米 米油 砂糖 栗 白すりごま 白ごま(ねり) 片栗粉 さつま芋 バター 小麦粉 そらめん 油		ごぼう にんじん 生姜 小松菜 もやし 大根 えのきたけ たけのこ 水菜		789	14.0	26.6	3.4			
16 水	鮭ときのこのバター醤油ライス 飲用牛乳 チーズオムレツ サワビカンサラダ	鮭 牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ		米 米油 バター 白ごま ジャガイモ 砂糖 油		しめじ 葉ねぎ たまねぎ パセリ キャベツ コーン 小松菜 にんじん		797	17.0	35.3	2.5			
17 木	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の韓国風焼き プロッコリーのおかか和え ニラ玉スープ	牛乳 さば かつお節 とり肉 卵		米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉		にんにく 生姜 ねぎ プロッコリー にんじん たまねぎ にら		703	19.8	30.7	2.7			
18 金	郷土料理：福井県 ソースカツ丼(福井) 飲用牛乳 からし和え みそ汁(わかめ)	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ みそ		米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白ごま		小松菜 にんじん もやし えのきたけ ねぎ		807	14.3	32.3	2.6			
21 月	わかめご飯 飲用牛乳 里芋の3ツツコッパ(すき焼き風味) じゃこ水菜むね和え かぶのみそ汁	わかめご飯の素 牛乳 大豆ミート ちりめんじゃこ 豆腐 油揚げ わかめ みそ		米 大麦 白ごま ジャガイモ 里芋 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 パン粉 米油 ごま油		生姜 にんじん たまねぎ きゅうり 水菜 もやし レモン かぶ かぶ(葉) えのきたけ ねぎ		735	13.4	27.2	3.8			
22 火	麦ごはん 飲用牛乳 厚揚げとねぎのそぼろ煮 キャベツの旨味噌かけ もみなのふりかけ	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 レンズ豆 みそ しらす干し		米 大麦 砂糖 米ぬか油 片栗粉 ごま油 米油 ごま		生姜 にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 もみ菜		777	15.7	32.4	3.1			
23 水	「ぼくらの世界」 トリニータ丼 飲用牛乳 小松菜サラダ くだもの(みかん)	とり肉 牛乳 まぐろ缶		米 大麦 片栗粉 油 米油 砂糖		生姜 にんにく にら たまねぎ 小松菜 コーン キャベツ にんじん レモン みかん		822	15.4	29.1	2.2			
24 木	さつま芋ごはん 飲用牛乳 ししゃもの2色天ぷら のり和え 高野豆腐のみそ汁	牛乳 ししゃも 青のり のり 油揚げ 高野豆腐 みそ		米 もち米 さつま芋 白ごま 油 小麦粉 砂糖 ごま油		生姜 ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ 大根 ねぎ 小松菜		712	15.0	29.5	3.1			
25 金	「時の旅人」 黒砂糖パン 飲用牛乳 白身魚とポテトのグラタン ふわふわ卵スープ	牛乳 たら ベーコン クリーム バルメザンチーズ チーズ 卵		黒砂糖パン ジャガイモ 米油 小麦粉 バター パン粉		たまねぎ パセリ粉 にんにく にんじん ほうれん草		767	18.3	36.6	3.7			
26 土	キムチ丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 厚揚げ 牛乳 わかめ 豆腐		米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん もやし たけのこ キムチ(酢不使用) ねぎ にら たまねぎ えのきたけ		699	17.5	29.1	3.3			
28 月	振替休業日													
29 火	焼肉スタミナライス 飲用牛乳 かみかみサラダ かぶのミネストローネ	豚肉 牛乳 大豆 ハム みそ ベーコン		米 大麦 米油 バター 油 白ごま 砂糖 ごま油		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 葉ねぎ キャベツ さやいんげん セロリー かぶ かぶ(葉) トマト缶 パセリ		722	14.6	32.3	3.6			
30 水	発芽玄米ごはん 飲用牛乳 鮭の黄金焼き 野菜のごま酢和え けんちん汁	牛乳 鮭 チーズ 削り節 とり肉 油揚げ		米 発芽玄米 マヨネーズ(エッグフリー) ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま 米油 こんにゃく 里芋		にんじん キャベツ もやし 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ 干しいたけ		741	19.7	29.0	2.7			
31 木	練馬スバゲティ 飲用牛乳 グリーンサラダ パンキンチーズケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 クリーム クリームチーズ		スバゲティ 米油 砂糖 オリーブ油 白ごま 小麦粉		大根 大根(葉) 葉ねぎ きゅうり キャベツ 小松菜 レモン かぼちゃ		822	15.2	37.9	2.7			

※ 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 (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	756	16.4	31.1	3.0	393	116	3.2	234	0.34	0.43	17	7.1