

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜		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 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	根菜のドライカレー 牛乳 キャベツとハムのソテー ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ハム	牛乳 アガー	にんじん ピーマン 小松菜	にんにくしょうが 玉ねぎ ごぼう レーズン キャベツ コーン ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 砂糖	油 バター	779	13.5
2	火	わかめごはん 牛乳 仙台肉じゃが キャベツと竹輪の炒め物	豚肉 鶏肉 ちくわ	わかめのご飯の素 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ しいたけ キャベツ	米 麦 しらたき じゃがいも 砂糖 油麩	油 ごま	770	16.2
3	水	五目中華旨煮丼 牛乳 広東スープ	豚肉 なんと 厚揚げ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	772	17.5
4	木	ご飯 牛乳 生揚げバーグ キャベツと小松菜の炒め物 大根とえのきの味噌汁	豚肉 厚揚げ ちくわ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん にら あさつき 小松菜	れんこん 大根 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	780	18.5
5	金	黒砂糖パン 牛乳 ツナとポテの豆乳グラタン チキンとマカロニのトマトスープ	まぐろ 豆乳 鶏肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ コーン	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 マカロニ	油	776	16.8
8	月	かてめし(埼玉県) 牛乳 白身魚のごまみそだれ ほうれん草のすまし汁	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かれい みそ とうふ ちくわ	昆布 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう しいたけ しょうが 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま	774	20.3
9	火	◆ 重陽の節句献立 ◆ さつまいもごはん 牛乳 菊花蒸し 七彩汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ たけのこ しいたけしょうが ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 さつまいも パン粉 でん粉 もち米 じゃがいも	ごま ごま油 油	785	15.9
10	水	麻婆豆腐丼 牛乳 小松菜の中華スープ	豚肉 とうふ みそ 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん にら 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	770	18.2
11	木	焼肉ガーリックライス 牛乳 野菜とマカロニのスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	にんにく 玉ねぎ ごぼう セロリー キャベツ	米 麦 砂糖 マカロニ	油 バター	777	17.1
12	金	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 じゃがいもの中華炒め	豚肉 えび 豆乳 厚揚げ	牛乳	にんじん にら ピーマン	にんにくしょうが たけのこ しめじ キャベツ もやし きくらげ	中華麺 じゃがいも	ごま油 ごま 油	772	21.6
16	火	ご飯 牛乳 鯖のピリ辛焼き もやしのおかか炒め 大根とわかめの味噌汁	さば 豚肉 ちくわ かつお節 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	にんにくしょうが ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 大根	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま ごま油	774	19.4
17	水	ジャンバラヤ 牛乳 バジルビーンズポテト 野菜の洋風スープ	豚肉 ウインナー 大豆 ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン	にんにくしょうが 玉ねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ もやし	米 じゃがいも でん粉	油 バター	770	13.4
18	木	深川飯(東京都) 牛乳 つくね焼き 具たくさん東京味噌汁	あさり 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが れんこん 玉ねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ 大根	米 麦 砂糖 パン粉 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	779	18.8
19	金	ご飯 牛乳 チーズダッカルビ 大根ナムル キムチチゲスープ	鶏肉 豚肉 とうふ みそ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん にら	玉ねぎ キャベツ にんにくしょうが 大根 きゅうり ねぎ キムチ しいたけ 白菜 もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま油 ごま	795	17.8
22	月	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 野菜のペペロンチーノソテー	豚肉 大豆 ベーコン	チーズ 牛乳	にんじん トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ なす キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油 油 バター	766	16.8
24	水	ブルコギ丼 牛乳 トックスープ 人参オレンジ風味ゼリー	豚肉 鶏肉	牛乳 アガー	にんじん にら チンゲン菜	玉ねぎ もやし えのきたけ りんご しょうが にんにく ねぎ オレンジジュース	米 麦 砂糖 トック	油 ごま油	788	16.0
25	木	ご飯 牛乳 わかめのふりかけ 根菜の味噌炒め 車麩入り肉豆腐	鶏肉 みそ 豚肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 玉ねぎ しめじ ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき 麩	ごま 油	784	18.2
26	金	チキンライス 牛乳 スペイン風オムレツ バミセリスープ	鶏肉 ウインナー 鶏卵	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ にんにく しょうが セロリー	米 麦 砂糖 じゃがいも バミセリ	油	791	16.9
29	月	さんまのかば焼き丼 牛乳 玉ねぎと豆麩の味噌汁 果物	さんま 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	小松菜	玉ねぎ キャベツ ねぎ 梨	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖 麩	油 ごま	792	14.9
30	火	アップルシナモントースト 牛乳 ポテトクリーム煮 大根とわかめのサラダ	鶏肉	牛乳 クリーム わかめ	にんじん	りんご レーズン 玉ねぎ マッシュルーム 大根 きゅうり	パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 バター ごま	771	13.7

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。 ※ 給食回数20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	778	17.1	31.9	3.1	372	115	3.5	247	0.43	0.52	18	8.3