



献立表



実施日 曜日	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
		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 金	中華おこわ 牛乳 五目中華炒め じゃが芋の中華スープ 白ごま豆乳ゼリー	焼き豚 鶏肉 豆乳	牛乳 アガー クリーム	にんじん にら ごまつな	たけのこ しいたけ えだまめ しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 もち米 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	ごま油 油 ごま	756	16.2
7 木	練馬スバゲティ 牛乳 あべかわいも	まぐろ きな粉	のり 牛乳	あさつき	にんにく だいこん	スバゲティ 砂糖 さつまいも	オリーブ油	791	15.4
8 金	チーズトースト (じゃこ入り) 牛乳 大根サラダ クリームコンソープ	まぐろ ベーコン 鶏肉	チーズ しらす 牛乳 クリーム	にんじん ごまつな パセリ	たまねぎ だいこん コーン	パン 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵なし) 油ごま	727	19.8
11 月	ガーリックライス 牛乳 ミートオムレツ キャベツのスープ	ベーコン 豚肉 ウインナー 鶏卵	牛乳 チーズ	にんじん にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ キャベツ ぶなしめじ えのきたけ	米 麦 じゃがいも	バター オリーブ油	745	15.9
12 火	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 みそ 生揚げ ハム	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが しいたけ たけのこ にんにく ねぎ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	764	18.1
13 水	あじフライ丼 牛乳 ゆでキャベツ 根菜の味噌汁	あじ 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 薄力粉 パン粉 こんにゃく じゃがいも 小町麩	油	792	17.0
14 木	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目みそ汁 黒糖ミルクプリン	豚肉 凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳 アガー クリーム	にんじん ごまつな	しょうが たけのこ しいたけ ねぎ えのきたけ えだまめ だいこん	米 麦 しらたき 砂糖 じゃがいも 黒砂糖	油 ごま	809	17.9
15 金	ごぼうと豆の キーマカレー 牛乳 ジャーマンポテト	豚肉 だいた ウインナー	牛乳	にんじん トマト パセリ	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう マッシュルーム えだまめ	米 麦 砂糖 薄力粉 じゃがいも	油 バター	773	15.3
18 月	高菜チャーハン 牛乳 春巻き 野菜の中華スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん たかな漬 ごまつな	たけのこ ねぎ にんにく しょうが しいたけ キャベツ きくらげ たまねぎ	米 麦 ビーフン 砂糖 でん粉 春巻きの皮 薄力粉	ごま油 油 ごま	770	16.0
19 火	武石丼(長野県) 牛乳 蘭玉汁(埼玉県) 清見オレンジ	豚肉 みそ 鶏肉 木綿豆腐 なると	のり 牛乳	にんじん 赤ピーマン ピーマン ごまつな	にんにく しょうが ぶなしめじ なす たまねぎ だいこん えのきたけ オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 白玉団子	油 ごま	771	16.5
20 水	ハヤシライス 牛乳 ベーコンソテー	豚肉 ベーコン	クリーム 牛乳	にんじん トマト ごまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 砂糖 薄力粉	油 バター	764	14.2
21 木	麦ごはん 牛乳 さばのコチュジャン焼き キャベツのおかか炒め 具だくさんみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ 花かつお 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	ごまつな にんじん	にんにく しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも つきこんにゃく	ごま ごま油	746	18.7
22 金	味噌ラーメン 牛乳 さつまいもの青のり和え	豚肉 みそ	牛乳 あおのり	にんじん にら	にんにく しょうが はくさい もやし たまねぎ コーン きくらげ ねぎ	中華めん さつまいも	油 ラード ごま ごま油 バター	782	14.0
25 月	ガバオライス 牛乳 ビーフンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ たけのこ しょうが キャベツ ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	739	16.2
26 火	麦ごはん 牛乳 ししゃものさざれ焼き もやしと胡瓜の土佐和え 生揚げの味噌汁	焼き竹輪 糸削り 生揚げ みそ	牛乳 からふと ししゃも	にんじん ごまつな	きゅうり もやし えのきたけ キャベツ	米 麦 パン粉 砂糖 じゃがいも	マヨネーズ (卵なし)	728	16.5
27 水	すき焼き丼 牛乳 じゃが芋と ちくわ麩の味噌汁	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ たけのこ えだまめ ごぼう	米 麦 砂糖 しらたき じゃがいも 竹輪ふ	油	752	17.3
28 木	えび入り 混ぜ込みビビンバ 牛乳 チゲスープ	豚肉 えび 凍り豆腐 鶏肉 木綿豆腐 みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	にんにく しょうが もやし たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい ねぎ	米 麦 つきこんにゃく 砂糖	油 ごま ごま油	737	20.3
29 金	横割りハンズパン 牛乳 豚肉のBBQソースがけ 茹で野菜 練馬キャベツのホット	豚肉 だいた ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	しょうが ねぎ にんにく りんご キャベツ たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも	油	802	20.3

※ 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18回