

実施日 日 曜	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 水	◆一斉給食(練馬産じゃがいも)◆ ゆかりごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 人参ドレッシングサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん	米 麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	こま油	769	13.6
2 木	麦ごはん 牛乳 鮭の黄金焼き 野菜のごま和え えのきのすまし汁	ぎんざけ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	パセリ こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	米 麦 砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま	724	18.6
3 金	キムチチャーハン 牛乳 ニラの中華炒め 青菜の中華スープ	豚肉 鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン たら チンゲンサイ	ねぎ はくさい しょうが にんにく もやし たまねぎ えのき キャベツ	米 麦 砂糖 ビーフン	油 ごま油 ごま	743	18.3
6 月	麦ごはん 牛乳 酢豚 五目中華炒め	豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン たら	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ えのき	米 麦 でん粉 砂糖 しらたき	油 ごま油 ごま	765	15.9
7 火	◆七夕献立◆ 卵入り七夕ちらし 牛乳 白身魚の西京焼き 天の川汁 お星ゼリー	鶏肉 油揚げ むきえび 鶏卵 かれい みそ	のり 牛乳 アガー 寒天	にんじん こまつな	しいたけ れんこん かんぴょう えだまめ たまねぎ えのき ねぎ ぶどう(ストレートジュース) ナタデココ	米 もち米 砂糖 ビーフン 星麩	油	799	22.9
8 水	夏野菜カレー 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン こまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー ズッキーニ なす キャベツ きゅうり レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖 薄力粉	油 バター	823	13.2
9 木	麦ごはん 牛乳 豚肉の葱だれかけ 切干大根のシャキシャキ炒め キャベツとじゃが芋の味噌汁	豚肉 鶏肉 油揚げ 糸削り みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ 切干しいたけ えだまめ キャベツ えのき	米 麦 薄力粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	858	16.4
10 金	フレンチトースト(卵) 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 ヨーグルト	鶏卵 鶏肉 だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも	バター 油	727	17.8
13 月	焼き鶏丼 牛乳 大根とわかめの味噌汁 果物(小玉すいか)	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが だいこん すいか	米 麦 砂糖 でん粉 小町麩	油 ごま	779	17.8
14 火	麦ごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 野菜のごまドレッシング和え 豚じゃがみそ汁	豚肉 みそ	牛乳 からふとししゃも あおのり	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり しょうが ごぼう たまねぎ ねぎ	米 麦 砂糖 つきこんやく じゃがいも	ごま油 油	726	15.9
15 水	タコライス 牛乳 もずくスープ パインゼリー	豚肉 だいず 鶏肉 豆腐	チーズ 牛乳 もずく 寒天	にんじん トマト こまつな	しょうが にんにく たまねぎ セロリー だいこん えのき ねぎ パインアップル (ストレートジュース)	米 麦 砂糖 でん粉	油	774	17.0
16 木	麦ごはん 牛乳 麻婆なす豆腐 春雨の中華炒め	豚肉 豆腐 みそ ハム	牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ なす キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 はるさめ	油 ごま油 ごま	751	16.8
17 金	◆食育の日献立◆ 盛岡じゃじゃ麺(岩手県) 牛乳 三色ナムル がんづき(岩手県)	みそ 豚肉 だいず	牛乳	にんじん	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きゅうり	うどん 砂糖 でん粉 薄力粉 黒砂糖	油ごま油 ごま	711	16.1

※ 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13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	765	16.9	32.4	2.7	383	114	3.2	260	0.40	0.51	16	6.9

※日本食品成分表が改訂され2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。