



# 献立表



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		
3月	◆節分献立◆ 恵方手巻き寿司 牛乳 大豆とプリのかりんとがらめ ちくわぶり五目汁	鶏肉 油揚げ プリ 大豆	のり 牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	しいたけ かんぴょう れんこん しょうが 大根 しめじ 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく ちくわ麩	油 ごま	795	14.9
4火	青菜めし 牛乳 ごぼう入りつくね 南瓜の味噌汁	ベーコン 豚肉 鶏肉 とうふ みそ	ちりめんじゃこ 牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	ごぼう 玉ねぎ しょうが 大根 えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油	771	17.5
5水	豚肉のバター風味丼 牛乳 さつま芋と豆麩の味噌汁	豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 こんにやく さつまいも 麩	油 バター	772	17.3
6木	ご飯 牛乳 さばの塩焼きおろしぞえ 五目きんぴら みそけんちん汁	サバ ベーコン ちくわ 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	大根 ごぼう 玉ねぎ ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	油 ごま油	791	18.5
7金	◆再現献立◆ ミートボールパスタ 牛乳 ポテトのホットサラダ	豚肉 ハム	チーズ 牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ	スパゲティ パン粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 バター	771	18.3
10月	パセリライス 牛乳 ポークストロガノフ 野菜のオニオンソースサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 クリーム	パセリ にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	米 小麦粉 砂糖	バター 油	770	15.5
12水	衣笠丼 牛乳 五目味噌汁	油揚げ 鶏卵 鶏肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	油 ごま油	770	18.4
13木	ご飯 牛乳 ほっけのから揚げレモンソース 生揚げの辛味炒め こん菜の味噌汁	ホッケ 厚揚げ 豚肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	レモン しょうが キャベツ ごぼう しめじ 大根 ねぎ	米 麦 米粉 でん粉 砂糖 こんにやく さつまいも	油	790	17.1
14金	◆バレンタイン献立◆ ガーリックフランス 牛乳 キャベツのポトフ 大根サラダ チョコプリン	豚肉 ウインナー まぐろ	牛乳 アガー クリーム	パセリ にんじん 小松菜	にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根	パン じゃがいも 砂糖	マーガリン オリーブ油 バター ごま	778	13.0
17月	ご飯 牛乳 もやしのおかか炒め 生揚げとじゃが芋のみそ煮	油揚げ ちくわ かつお節 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが しいたけ	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	油	771	17.1
18火	ジャンバラヤ 牛乳 ハニーサラダ 野菜とポテトのスープ	豚肉 ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン さやいんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン セロリー	米 麦 はちみつ じゃがいも でん粉	油 ごま油	771	15.1
19水	ごま豆乳坦々麺 牛乳 さつまいもの青のり和え	豚肉 みそ 豆乳	牛乳 青のり	チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 玉ねぎ ねぎ	中華麺 さつまいも	ごま油 油 ごま バター	791	15.8
20木	ご飯 牛乳 じゃこのふりかけ じゃがいもとツナの炒め物 すき焼き煮	かつお節 まぐろ 豚肉 とうふ	牛乳 ちりめんじゃこ 昆布	パセリ にんじん	コーン しめじ 白菜 ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも しらたき	油	770	19.9
21金	チンゲン菜のチャーハン 牛乳 ツナ春巻き 五目中華スープ	焼豚 なると まぐろ 鶏肉 とうふ	ちりめんじゃこ 牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ しょうが 白菜 しめじ	米 麦 砂糖 小麦粉 春巻きの皮 じゃがいも	ごま油 ごま油 マヨネーズ (卵なし)	781	17.2
25火	わかめごはん 牛乳 手作りさつま揚げ 冬野菜の豚汁	すり身 とうふ 豚肉 みそ	わかめごはんの素 牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう しょうが 大根 白菜 ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	油	780	17.8
26水	五目野菜の甘辛丼 牛乳 じゃが芋と豆腐のスープ	豚肉 みそ 鶏肉 とうふ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ キャベツ ねぎ 白菜	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	ごま油 油	772	17.0
27木	練馬産人参のキャロットライス 牛乳 白身魚の彩り焼き マセドアンスープ	カレイ ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも マカロニ	バター マヨネーズ (卵なし) 油	797	16.2
28金	セルフハンバーガー 牛乳 ポテトクリーム煮	豚肉 とうふ 鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター	770	18.2

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

2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	16.9	33.4	3.3	363	118	2.9	244	0.41	0.51	19	8.1

※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。