

実施日 日曜	飲料	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	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)
8 木	牛乳	牛丼 野菜の生姜醤油和え オレンジゼリー	3年生リクエスト 牛肉 牛乳 アガード	3年生リクエスト	牛肉 牛乳 砂糖	たまねぎ 生姜 にんにくりんご 葉ねぎ キャベツ 小松菜 にんじん オレンジジュース	811	13.8	32.3							
9 金	牛乳	七草入り肉うどん 竹輪の磯辺揚げ	3年生リクエスト 豚肉 油揚げ 牛乳 竹輪 卵 青のり		うどん 米油 小麦粉 油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 大根 大根(葉) かぶ かぶ(葉) ねぎ せり	821	17.9	37.9							
13 火	牛乳	ドライカレーライス 野菜とワインナーのソテー フルーツポンチ	3年生リクエスト 豚ひき肉 鶏ひき肉 レンズ豆 牛乳 ウィンナー	3年生リクエスト	米 バター 米油 砂糖 片栗粉 スイーツこんにゃく みずあめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん れんこん ごぼう トマト缶 レーズン ピーマン 小松菜 もやし しめじ みかん缶 パインアップル缶	838	13.1	26.4							
14 水	牛乳	焼き鶏丼 からし和え けんちん汁	3年生リクエスト 鶏もも 牛乳 とり肉 豆腐		米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく 里芋	たまねぎ ねぎ(地場) 生姜 小松菜 キャベツ にんじん えのきたけ ごぼう 大根 ねぎ	783	17.6	30.9							
15 木	牛乳	小豆ごはん 鶏肉の照り焼きゆず風味 紅白なます むらくも汁	3年生リクエスト 小豆 牛乳 とり肉 豆腐 卵		米 もち米 黒ごま 砂糖 米油 片栗粉	ゆず 大根 金時にんじん たけのこ たまねぎ にんじん えのきたけ 白菜 小松菜 ねぎ	773	17.3	29.0							
16 金	牛乳	シュガーバタートースト チリ・コン・カン ハニーサラダ	3年生リクエスト 牛乳 豚ひき肉 いんげん豆	3年生リクエスト	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 じゃが芋 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーントマト缶 トマトピューレ ブロッコリー キャベツ キュウリ セロリー	785	13.5	44.8							
19 月	牛乳	奄美の鶏飯 野菜の和え物 さつま芋もち	3年生リクエスト 鶏むね 卵 牛乳		米 米油 砂糖 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆 バター	干しいたけ つぼ漬け 葉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 コーン	729	14.0	22.2							
20 火	牛乳	ご飯 千草焼き ごまあえ 豚じゃが味噌汁		牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 白すりごま じゃが芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 白菜 小松菜 もやし ねぎ	770	17.6	31.4							
21 水	牛乳	ご飯 家常豆腐 かりかりじゃこサラダ		牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ ちりめんじゃこ	米 米油 ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 にんじんたけのこ たまねぎ 干しいたけ にんにく キャベツ ねぎ もやし きゅうり	796	17.8	33.0							
22 木	牛乳	ご飯 鰯の香味焼き 里芋とごぼうの味噌汁 白玉せんざい		牛乳 さば 厚揚げ みそ 小豆	米 砂糖 里芋 トック	生姜 ねぎ ごぼう 大根 小松菜	867	17.0	24.3							
23 金	牛乳	ご飯 ヘルシーハンバーグ 野菜の旨煮		牛乳 豚ひき肉 豆腐 ひじき 卵 とり肉 さつま揚げ うずら卵	米 パン粉 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん 大根 葉ねぎ 干しいたけ れんこん ごぼう さやいんげん	844	17.8	30.3							
26 月	牛乳	ご飯 鮭の塩焼き すいとん キャベツのごま酢あえ		牛乳 鮭 とり肉 油揚げ	米 小麦粉 白玉粉 白ごま 砂糖	にんじん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	766	19.4	24.3							
27 火	牛乳	コッペパン いちごジャム カレーシチュ 春雨サラダ		牛乳 豚肉 大豆 わかめ	コッペパン いちごジャム 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 春雨 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり もやし キャベツ	754	14.7	35.8							
28 水	牛乳	ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 練馬サラダ		牛乳 とり肉	米 油 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん コーン さやいんげん 白菜 大根 小松菜	807	12.7	31.8							
29 木	牛乳	ビビンバ トックスープ ココアムース	3年生リクエスト 豚ひき肉 卵 牛乳 とり肉 アガード 生クリーム	3年生リクエスト	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 トック 白ごま	生姜 にんにく せんまい にんじん もやし 小松菜 たまねぎ 白菜 キムチ 水菜	838	13.7	34.3							
30 金	牛乳	ご飯 鯨のマリアナソース カリカリ油揚げのサラダ かぼちゃのみそ汁	3年生リクエスト 牛乳くじら肉 油揚げ 豆腐 みそ わかめ		米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 米油	生姜 にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ かぼちゃ ねぎ	796	18.1	24.6							

※ 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16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	799	16.0	30.8	3.3	361	111	3.2	254	0.34	0.51	19	6.8