

日	曜	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量				給食実施				
				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		1杯当り (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	1年	2年	3年
				1群	2群	3群	4群	5群	6群									
2	月	○	★家常豆腐丼 ★かきたまスープ 果物 (柿)	★生揚げ ★豚肉 米みそ 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく たけのこ ぶなしめじ キャベツ 根深ねぎ えのきたけ かき	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	米油 ごま油	875	15.7	27.7	3.5	◎	◎	◎		
4	水	○	★親子丼 ★磯の香和え ★黒みつ団子	鶏肉 なたと ★鶏卵 ★きな粉	★飲用牛乳 ★しらす干し 刻みのり	にんじん 糸みつば こまつな	たまねぎ ぶなしめじ もやし	米 砂糖 こんにやく でん粉 白玉団子 黒砂糖		862	15.2	21.3	3.3	◎	◎	◎		
5	木	○	発芽玄米入りご飯 ひじきサラダ ★あじフライ ★生揚げの具沢山汁	あじ ★鶏卵 ★豚肉 ★生揚げ	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし スイートコーン (ホールカーネル) ごぼう だいこん ぶなしめじ はくさい	米 発芽玄米 ★薄力粉 米粉 ★パン粉 米粉フレーク 砂糖	ごま油 米油	819	17.0	27.1	3.0	◎	◎	◎		
6	金	○	ご飯 ★ひじきと枝豆の炒り煮 ★厚焼き玉子 ★南瓜の味噌汁	鶏肉 ★凍り豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ ★豚肉 ★木綿豆腐 米みそ	★飲用牛乳 芽ひじき	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	たまねぎ ★干しいたけ ★むきえだまめ ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 こんにやく	米油	843	16.7	27.9	2.9	◎	◎	◎		
9	月	○	発芽玄米入りご飯 ★揚げ牛蒡の甘辛 ししゃものピリ辛焼き ★利休汁	鶏肉 ★油揚げ ★木綿豆腐 米みそ	★飲用牛乳 ししゃも (生干し)	にんじん こまつな	ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 発芽玄米 でん粉 米粉 砂糖 こんにやく	米油 ★ごま	795	16.4	25.6	2.5	◎	◎	◎		
10	火	○	★野菜たっぷり豆乳タンメン ★さつまいものきんぴら 果物 (花みかん)	★豚肉 ★うずら卵 (水煮) ★豆乳 さつま揚げ	★飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	しょうが たけのこ ぶなしめじ キャベツ もやし れんこん みかん	★むし中華めん さつまいも 砂糖	ごま油 米油 ★ごま	784	15.4	25.9	3.3	◎	◎	◎		
11	水	○	ご飯 ★中華卵スープ ★ホイコーロー ★練馬キャベツ-斉給食の日★	鶏肉 八丁味噌 ★豚肉 ★木綿豆腐 ★鶏卵	★飲用牛乳	にんじん いら	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ キャベツ	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油	800	15.5	25.0	2.6	◎	◎	◎		
12	木	○	★わかめご飯 キャベツのおかか炒め 秋鮭のつけ焼き ★豚汁	秋鮭 花かつお ★豚肉 米みそ	わかめご飯の素 ★ちりめんじゃこ ★飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん たまねぎ 根深ねぎ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 米油	752	19.5	19.3	3.7	◎	◎	◎		
13	金	○	ご飯 ★切干大根とピーマンの炒め物 ★ごぼう入りつくね ★根菜のごま汁	鶏肉 ★黄だいず ★鶏卵 ★生揚げ	★飲用牛乳	にんじん 青ピーマン	ごぼう たまねぎ しょうが 切干しだいこん だいこん れんこん 根深ねぎ	米 でん粉 砂糖 こんにやく	米油 ごま油 ★ごま	887	14.9	27.7	2.4	◎	◎	◎		
14	土	○	豆とごぼうのドライカレー ★野菜ソテー	鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 レンズ豆 ★ベーコン	★飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう もやし キャベツ スイートコーン	米 米粉	リノール酸 (乳不使用) 米油	846	12.9	23.1	3.0	◎	◎	◎		
16	月	○	★チンジャオロース丼 トックスープ	★豚肉 鶏肉	★飲用牛乳	赤、青ピーマン にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ もやし たけのこ はくさい 根深ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 でん粉 トックもち	米油 ごま油	758	14.6	22.2	2.5	◎	◎	◎		
17	火	○	ご飯 ★白肉じゃが ブロッコリーの塩麹ドレッシング和え	鶏肉	★飲用牛乳	にんじん いんげん ブロッコリー	たまねぎ しょうが キャベツ スイートコーン	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	米油	752	12.4	20.1	1.8	◎	◎	◎		
18	水	○	★キムチチャーハン ★じゃこ入り中華和え ★小松菜とえのきの卵スープ	★豚肉 鶏肉 ★鶏卵	★飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	にんじん 青ピーマン こまつな	はくさいキムチ キャベツ きゅうり スイートコーン (ホール) えのきたけ	米 発芽玄米 砂糖 じゃがいも でん粉	米油 ★ごま ごま油	747	16.7	25.7	3.4	◎	◎	◎		
19	木	○	★ガバオライス ★豆乳コーンスープ	鶏肉 ★大豆 ★ベーコン ★豆乳	★飲用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン	米 砂糖 でん粉 ★スバゲティ じゃがいも	米油 リノール酸 (乳不使用)	859	15.5	25.1	2.2	◎	◎	◎		
20	金	○	★卵のトマトソーススパゲティ れんこんチップサラダ	★ベーコン まぐろ類缶詰 (油漬)	★飲用牛乳	トマト加工品 (ピューレ) トマト缶詰 (グイカット) ほうれんそう にんじん こまつな	にんにく たまねぎ ぶなしめじ れんこん キャベツ	★スバゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	774	14.3	32.6	2.8	◎	◎	◎		
24	火	○	ご飯 ★こんぶ豆 ★魚のもじおろしがけ ★のっぺい汁	★さば 鶏肉 ★黄だいず ★豚肉 ★油揚げ	★飲用牛乳 刻み昆布	にんじん こまつな	だいこん ごぼう 根深ねぎ	米 砂糖 米粉 こんにやく さといも ★竹輪ふ でん粉	ごま油 ★ごま 米油	854	16.9	28.2	2.7	◎	◎	◎		
25	水	○	ご飯 ★アツタのごま醤油和え ★れんこんバーグ ★じゃが芋と油揚げのみそ汁	鶏肉 ★押し豆腐 ★鶏卵 ★油揚げ 米みそ	★飲用牛乳	にんじん ブロッコリー だいこん (葉)	たまねぎ れんこん しょうが にんにく キャベツ だいこん	米 米粉フレーク 砂糖 じゃがいも	★ごま ごま油	766	15.6	24.2	2.4	◎	◎	◎		
26	木	○	★セルフカレーコロッケバーガー ★ベイザンヌスープ	まぐろ類缶詰 (油漬) ★鶏卵 鶏肉 ★ベーコン ★黄だいず	★飲用牛乳	にんじん かぶ (葉)	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく かぶ	★丸パン じゃがいも ★薄力粉 米粉 ★パン粉 米粉フレーク	米油	846	16.5	34.7	3.3	◎	◎	◎		
27	金	○	ゆかりご飯 彩りきんぴら ★芋煮	★豚肉 米みそ 鶏肉	★飲用牛乳	にんじん 青、赤ピーマン	ごぼう だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ れんこん	米 発芽玄米 こんにやく さといも 砂糖	米油 ごま油	753	14.9	22.7	2.8	◎	◎	◎		
28	土	○	コメッコハヤシライス ぶどうゼリー	鶏肉	★飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト加工品 (ピューレー) ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム ぶどう (濃縮還元ジュース)	米 じゃがいも 米粉 砂糖	米油	844	10.9	23.7	2.8	◎	◎	◎		
30	月	○	★きのご豚丼 ★豆腐のすまし汁	★豚肉 鶏肉 ★木綿豆腐 板なしかまぼこ	★飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ だいこん きくらげ 根深ねぎ	米 砂糖 こんにやく でん粉	米油	768	16.8	27.9	3.1	◎	◎	◎		

※ 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21回

月	エネルギー		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)
	(kcal)	(%)											
平均値	809	15.4	25.7	2.9	376	123	3.3	307	0.47	0.6	43	6.1	
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.6	30	6.5以上	