

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量	
日	曜	曜	献 立 名	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	たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	月	牛乳	豆腐と豚肉のあんかけ丼 野菜のみそ汁 スイートポテト	豚肉 豆腐 みそ 卵	牛乳 クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋	米油 ごま油 バター	880	13.3
2	火	牛乳	★じゃこと小松菜のチャーハン じゃがいもと豚肉のピリ辛炒め 肉団子入り中華スープ	卵 豚肉 豚ひき肉 鶏ひき肉 厚揚げ	★ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 白菜 きくらげ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	708	17.4
3	水	牛乳	麦ごはん ひじき入り卵焼き ★さつまいものきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁	豚ひき肉 卵 ★さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 さつま芋	米油	751	16.3
4	木	牛乳	四川麻婆豆腐丼 春雨スープ 果物(りんご)	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ ねぎ えのきたけ 白菜 コーン りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	760	16.2
5	金	牛乳	麦ごはん キャベツ入りメンチカツ もやしのごま和え 玉ねぎのみそ汁	豚ひき肉 豆乳 水 厚揚げ みそ	牛乳 昆布 わかめ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 白菜	米 大麦 パン粉 小麦粉 砂糖	米油 白すりごま	841	14.9
8	月	牛乳	「練馬大根の日」 ★練馬スパゲティ(大根の葉入り) ウインナーとコーンのソテー おかしなお菓子な目玉焼き 	★まぐろ缶 ウインナー	のり 牛乳 寒天	大根(葉)一斉給食 にんじん	大根 キャベツ コーン 黄桃缶	スパゲティ 砂糖	米油	758	16.4
9	火	牛乳	こぎつねごはん 和風ポトフ 野菜のいそあえ	とりひき肉 油揚げ 豚肉 ウインナー	牛乳 のり	にんじん 大根(葉) ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ 大根 もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	708	18.1
10	水	牛乳	「青森県郷土料理」 菜飯 いかメンチ 赤かぶの甘酢 せんべい汁	いか とり肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ 生姜 かぶ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 南部せんべい	ごま油 白ごま 油 米油	740	15.4
11	木	牛乳	「イギリス料理」 ミルクパン シェパーズパイ スコッチブロス (キャベツとひよこ豆のスープ)	豆乳 豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 小松菜	たまねぎ にんにく キャベツ	ミルクパン じゃが芋 大麦	バター 米油	706	17.1
12	金	牛乳	冬野菜のカレー キャベツのマスタードドレッシング フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 ごぼう れんこん たまねぎ キャベツ コーン 桃缶 パインアップル缶 みかん缶	米 大麦 じゃが芋 米粉 砂糖	米油	862	12.5
15	月	牛乳	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ  シュトーレン(ドイツのお菓子)	豚肉 レンズ豆 卵 おから	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム 生姜 グリンピース キャベツ コーン レーズン	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖 小麦粉 粉糖	米油 マーガリン	862	11.8
16	火	牛乳	切干しおこわ ★めひかりの磯辺揚げ 焼き豆腐の中華煮	豚ひき肉 油揚げ ★目光 豚肉 焼き豆腐	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	切干大根 枝豆 にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ	米 もち米 砂糖 小麦粉 片栗粉	米油 油 ごま油	827	22.0
17	水	牛乳	「神奈川県郷土料理」 サンマーマン ナムル 果物(みかん)	豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく たけのこ たまねぎ きくらげ 白菜 もやし 切干大根 みかん	中華めん 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	716	15.3
18	木	牛乳	ごはん ★じゃこふりかけ 肉じゃが パリパリサラダ	豚肉★かつお節	牛乳 ★ちりめんじゃこ 刻み昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ もやし	米 砂糖 しらたき じゃが芋 ワンタンの皮	白ごま 米油 ごま油 油	715	16.0
19	金	牛乳	ガーリックライス ★鮭のマヨネーズチーズ焼き カラフルポテト かぶとベーコンのスープ	ベーコン ★鮭 レンズ豆	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん ピーマン パセリ粉 ほうれん草	にんにく コーン 生姜 たまねぎ かぶ	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油 マヨネーズ バター	809	16.4
22	月	牛乳	「冬至献立」 ごはん  ★鱈のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし ほうとう汁	★さわら みそ 鶏もも 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草	生姜 ゆず もやし 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 ほうとう こんにゃく	米油	722	17.1
23	火	牛乳	「練馬産大根の日」 高野豆腐の卵とじ丼  ひじきの炒め煮 大根のあったか汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 大豆 油揚げ 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき 昆布	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース れんこん 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	775	18.0
24	水	牛乳	カラフルピラフ ★お魚ハンバーグトマトソース 洋風かきたま汁 ココアムース	とり肉 ★あじ 豚ひき肉 おから 豆乳 ベーコン 豆腐 卵	牛乳 アガー クリーム	ピーマン にんじん トマト缶 ほうれん草	たまねぎ コーン にんにく 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	オリーブ油 米油	789	18.1
25	木	牛乳	ピザ風トースト  スパイシーチキン コーンクリームスープ	レンズ豆 とり肉 豚ひき肉	チーズ コーヒー牛乳 牛乳 脱脂粉乳 クリーム	ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく コーン	無塩パン 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米油 油 バター	825	21.8

※ 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19回

※★印はアレルギー対応食品になります。

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	777	16.5	30.7	3.0	399	120	3.3	285	0.39	0.50	20	7.7

1月初めの給食

8	木	牛乳	ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物(みかん)	豚肉 レンズ豆 豆乳	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにくもやし たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース みかん	米 大麦 ざらめ 米粉 砂糖	米油	753	14.4
---	---	----	--------------------------------	------------	----	------------------------	--	-------------------	----	-----	------