



実施日			主な材料とその働き						栄養量	
日	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 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	牛乳 ごはん 鶏ピー中華炒め 糸寒天ゴマサラダ 白菜と厚揚げのスープ	鶏むね 厚揚げ 豚肉	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり 白菜	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	842	16.5
2	木	牛乳 ★半夏生献立★ ★たこ飯★ ★ひじき入り卵焼き★ 枝豆の塩ゆで 具だくさんみそ汁	★たこ 油揚げ 豚ひき肉 ★卵 高野豆腐 みそ	牛乳 ひじき 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 枝豆 大根 ねぎ	米 大麦 もち米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	米油	709	20.7
3	金	牛乳 ★セルフフィッシュバーガー★ ★アップルドレッシングサラダ★ ABCスープ	★鮭 とり肉	牛乳 ★ちりめんじゃこ	小松菜 赤ピーマン にんじん	キャベツ コーン たまねぎ りんご	ミルクパン 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 マカロニ	油 米油	744	20.9
6	月	牛乳 【中国料理】 ジャンジャー麺 茹でとうもろこし 杏仁豆腐	豚ひき肉 みそ	牛乳 寒天 脱脂粉乳 クリーム	にんじん	にんにく 生姜 えのきたけ ねぎ もやし 干しいたけ 桃缶 たけのこ たまねぎ きゅうり とうもろこし	中華めん 砂糖 片栗粉	ごま油 米油	777	16.2
7	火	牛乳 【七夕献立】 ★ちらし寿司★ ★南瓜とキスの天ぷら★ 七夕そうめん汁	レンズ豆 油揚げ 高野豆腐 えび ★卵 ★きす	のり 牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ オクラ	干しいたけ かんぴょう 大根	米 大麦 砂糖 小麦粉 ひやむぎ 焼きふ	米油 油	741	16.1
8	水	牛乳 【練馬産玉ねぎの日】 ★練馬産玉ねぎのあぶ玉丼★ 野菜のゴマみそサラダ 玉ねぎと生揚げのみそ汁	油揚げ ★卵 みそ 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	干しいたけ たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン たまねぎ(一斉給食)	米 大麦 砂糖	米油 ごま油 白すりごま	789	16.1
9	木	牛乳 【韓国料理】 枝豆ごはん ヤンニョムチキン 切干大根ナムル 白玉スープ	とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	枝豆 にんにく 切干大根 生姜 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	米 きび 片栗粉 砂糖 白玉団子	油 白ごま ごま油	835	15.2
10	金	牛乳 【アメリカ料理】 ジャンバラヤ ★クラムチャウダー★ ★チーズケーキ★	鶏ひき肉 ソーセージ ひよこ豆 ★あさり ベーコン ★卵	牛乳 クリーム クリームチーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー	セロリー たまねぎ コーン レモン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 バター	971	13.2
13	月	牛乳 麦ごはん ★魚のピリ辛みそ焼き★ 野菜とこんにゃくのピリ辛炒め とうがん汁	★さわら みそ 油揚げ とり肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ ごぼう 生姜 とうがん	米 大麦 砂糖 しらたき 片栗粉	ごま油 白ごま	750	19.3
14	火	牛乳 【フィリピン料理】 麦ごはん ★チキンアドボ★ マカロニサラダ ニラガ(スープ)	鶏もも 鶏むね ★卵 とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ 生姜 セロリー	米 押麦 砂糖 マカロニ じゃが芋	米油 マヨネーズ(エッグフ リー) 白すりごま	842	16.8
15	水	牛乳 【ギリシャ料理】 コマツナパン ムサカ レヴィスィア(ひよこ豆のスープ) 果物(冷凍パイン)	豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆 大豆	牛乳 チーズ	トマトピューレ にんじん 小松菜 パセリ粉	なす たまねぎ にんにく 生姜 キャベツ 冷凍パイン	東京産コマツナパン じゃが芋 小麦粉	米油 バター	843	16.2
16	木	牛乳 ごはん ★メヒカリの南蛮漬★ ★キャベツのおかか和え★ じゃがいもそぼろあん	★目光 ★かつお節 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ キャベツ 切干大根 たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 米油 白ごま	805	16.7
17	金	牛乳 夏野菜カレーライス マセドアンサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆	ヨーグルト 牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ トマト缶 かぼちゃ さやいんげん	にんにく 生姜 たまねぎ なす 大根 きゅうり パインアップル缶 桃缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター 油	864	10.9

※ 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

※★印はアレルギー対応食品になります。

※給食で世界料理を楽しみましょう！

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	809	16.4	32.4	3.0	405	118	3.6	305	0.33	0.55	21	8.9

6月に使用した食材の主な産地

牛乳	米	人参	ねぎ	玉ねぎ	にんにく	じゃがいも	いんげん	白菜	ごぼう	もやし	水菜	豚肉・鶏肉
東京都・群馬県・山梨県 山形県・北海道・岩手県 宮城県・福島県・青森県	令和7年度産 岩手県産ひとめぼれ 令和7年度産 宮城県産萌えみのり	千葉	千葉	兵庫	練馬	鹿児島	千葉	茨城	青森	栃木	茨城	千葉・岩手
		生姜	小松菜	キャベツ	ピーマン	れんこん	えのき	大根	きゅうり	ほうれん草	さくらんぼ	イワシ カツオ
		高知	埼玉	練馬	茨城	茨城	長野	練馬	練馬	群馬	山形	千葉 静岡

9月始めの給食

1	火	牛乳 レンズ豆入りチキンカレーライス グリーンサラダ フローズンヨーグルト	とり肉 レンズ豆 豆乳	牛乳 フローズンヨーグルト	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 りんごジュース たまねぎ キャベツ もやし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	805	12.5
---	---	--	-------------	------------------	----------	--	-------------------------	--------	-----	------

