



実施日 日 曜	献 立 名	主 な 材 料 と そ の 量						100g kcal	1人 kcal
		おもに体の組織をつくる 1群		おもに体の働きを助える 2群		おもにエネルギーとなる 3群			
2 月	ツナトースト 牛乳 秋のホワイトシチュー 根菜サラダ 	まぐろ缶 ベーコン とり肉	牛乳 生ク リーム	にんじん か ぶ (葉) 小松菜	たまねぎ レ モン 生薑 にんにく し めじ かつお 大根 れんこ ん	無塩パン さ つま芋 小麦粉 砂糖	マヨネーズ (卵なし) 米油 バター	851	14.1
4 水	麦ごはん 牛乳 にらたま汁 菊花焼売 野菜のからし和え 	豆腐 卵 豚ひ き肉	牛乳	にんじん に ら 小松菜	生薑 干しし いだけ たまねぎ キャベツ	米 小麦 でん 粉 しょうまいの 皮 砂糖	ごま油	733	14.3
5 木	麦ごはん 牛乳 吉野汁 さばのゆず味噌焼き 白菜のお浸し 	とり肉 豆腐 油揚げ さば みそ かつ お節	牛乳	にんじん ほ うれん草	大根 干しし いだけ 生薑 ゆず 白 菜	米 小麦 でん 粉 砂糖		735	14.8
6 金	豆とごぼう入りドライカレー 牛乳 オニオンドレッシングサラダ くだもの 	豚ひき肉 大 豆	牛乳	にんじん ピーマン パセリ	にんにく 生 薑 たまねぎ ごぼう レー ズン キャベツ きゅうり コーン レモ ン りんに	米 小麦 小麦 粉 砂糖	バター 米油	761	13.2
9 月	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 大学芋 	豚肉 うすら 卵 豆乳	牛乳	にんじん 小 松菜	生薑 たけの こ しめじ キャベツ も やし	中華めん 砂 糖 さつま芋	米油 ごま油 黒ごま 大豆油	796	14.6
10 火	たれかつ丼 牛乳 ゆずポン酢和え 豆腐のすまし汁 	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小 松菜	白菜 きゅう り ゆず えの きたけ ねぎ	米 小麦 小麦 粉 パン粉 砂糖	大豆油	831	15.5
11 水	ご飯 牛乳 むらくも汁 鮭のチャンチャン焼き 根菜のピリ辛炒め 	とり肉 豆腐 卵 鮭 みそ	牛乳	にんじん 小 松菜 ピーマン さやいんげん	干しいたけ ねぎ 生薑 キャベツ た まねぎ もやし しめじ ほう れんこん	米 でん粉 砂 糖 こんにゃく	米油 バター	749	20.5
12 木	麦ご飯 牛乳 キムチスープ 卵焼きの甘酢あんかけ じゃこ入り中華サラダ 	豚肉 豆腐 み そ 豚ひき肉 卵	牛乳 ちりめ んじゃこ	にんじん チンゲンサイ にら 小松菜	にんにく 生 薑 キムチ 白 菜 ねぎ たま ねぎ だし ごま油 しょう ゆ	米 小麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油 白ごま	735	17.3
13 金	わかめごはん 牛乳 豚汁 コロッケ きんぴらごぼう 	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 豚ひ き肉	わかめご飯の 素 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう 大根 たまねぎ	米 じゃが芋 生薑 こんにゃく 小麦粉 砂糖 パン粉	米油 ごま油 大豆油	871	15.1
16 月	さくらえびのかき揚げ丼 牛乳 わかめとえのきのみそ汁 野菜のおかかあえ 	桜えび 豆腐 みそ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん 小 松菜	たまねぎ えの きたけ ねぎ キャベツ	米 さつま芋 小麦粉 砂糖 でん粉	大豆油	736	12.7
17 火	麦ごはん 牛乳 小松菜と油揚げのみそ汁 ぶりの照り焼き キャベツの昆布漬け 	油揚げ みそ ぶり	牛乳 わかめ 塩昆布	にんじん 小 松菜	大根 生薑 キャベツ きゅうり	米 小麦 砂糖 でん粉	ごま油	756	18.4
18 水	パインパン 牛乳 ミートボールシチュー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト 	豚ひき肉 大 豆	牛乳 ヨーグ ルト	にんじん トマトビュッ レ	たまねぎ 生 薑 セロリー マッシュルー ム キャベツ きゅうり コーン	パインパン でん粉 じゃが芋 小 麦粉 砂糖	米油 バター	777	15.4
19 木	麦ご飯 牛乳 車麩入り肉豆腐 わかめサラダ 抹茶プリン 	豚肉 焼き豆 腐	牛乳 わかめ アガー 生クリーム	にんじん 香 菇 大根 (葉)	生薑 たまね ぎ しめじ きゅうり コーン	米 小麦 しら たき 砂糖 焼き豆 腐	米油 ごま油	830	14.7
20 金	豚肉の柳川丼 牛乳 南瓜の味噌汁 きなこ豆 	豚肉 油揚げ 卵 とり肉 みそ いり大豆 きな粉	牛乳	にんじん み つば かぼちゃ 小 松菜	干しいたけ ごぼう たま ねぎ たまねぎ ねぎ 大根	米 小麦 砂糖 でん粉		833	17.3
24 火	麦ごはん 牛乳 鉄火味噌 塩肉じゃが 枝豆サラダ 	大豆 みそ 豚 肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	ごぼう たま ねぎ キャベツ 枝 豆	米 小麦 砂糖 じゃが芋 し らす たまねぎ	ごま油 白ご ま 米油	804	14.7
25 水	吹き寄せごはん 牛乳 けんちん汁 鮭の香味焼き ひじきと枝豆の炒り煮 	とり肉 油揚げ 豆腐 鮭	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	しめじ 干し しいたけ 大 根 ごぼう ねぎ 生薑 にんに く 枝豆	米 もち米 砂 糖 こんにゃく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	767	21.3
26 木	サーモンのクリームスパゲティ 牛乳 小松菜とキャベツのソテー フルーツポンチ 	ベーコン 鮭 ハム	牛乳 チーズ 塩天	にんじん 小 松菜	にんにく たま ねぎ マッシュ ルーム セロリ キャベツ コンカン 塩 パン アップル 苺 バナナ	スパゲティ 小麦粉 砂糖 シュー ズ	オリーブ油 米油 バター	824	16.5
27 金	大豆入りひじきご飯 牛乳 貝だくさん汁 めひかりのから揚げ 土佐和え 	豚ひき肉 大 豆 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ めひか り かつお節	ひじき 牛乳	にんじん 小 松菜	干しいたけ ごぼう 大 根 ねぎ キャベツ もやし	米 小麦 砂糖 じゃが芋 こ んにゃく でん粉 小麦 粉	米油 大豆油	757	18.8
30 月	練馬キャベツの回鍋肉丼 牛乳 練馬キャベツの中華スープ くだもの 	豚肉 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら	生薑 にんに く 干しいた け 枝キャベ ツ (葉) たま ねぎ もやし みか ん	米 小麦 砂糖 でん粉 醤油	米油 ごま油 白ごま	784	15.0
<small>※ 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 ※ 給食で使用するすべての食料は、業者により、産地、安全性を確保して使用しています。 ※ 主な食料の生産地 米・・・青森、秋田、福島 牛乳・・・東京、群馬、山梨、岩手、青森、秋田、宮城、北海道</small>									

※ 食材料質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

※ 給食で使用するすべての食材は、農薬により、産地、安全性を確保して使用しています。

※ 主な食材の産地 米…青森、秋田、福島 牛乳…東京、群馬、山梨、長野、秋田、宮城、北海道

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)	食塩相当量 (g)
平均値	788	16.2	29.8	2.8	385	118	3.4	289	0.38	0.52	19	7.8

*日本食品標準成分表が改訂され2020年版(旧版)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー値が今までより低く表示されます。学校給食関係等(指導要領)は食品成分表2015年版(旧版)を基に作成されているため、改訂されるまで従前の数値を記載します。