

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量				
		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
1	水 ナシゴレン のりポテト ビーフンスープ 牛乳	鶏もも むきえび 鶏卵 鶏むね	牛乳 あおのり	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ 干しいたけ はくさい	米 麦 砂糖 じゃがいも ビーフン	油 ごま油	761	16.7	24.2	3.3	
2	木 麦ご飯 嫩仁豆腐(ヤル-ワどうふ) みそドレサラダ 牛乳	鶏もも 押し豆腐 むきえび 米みそ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ 緑豆もやし	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	734	17.1	26.0	2.7	
3	金 ターメリックライス チリンドロン 五目野菜スープ 牛乳寒 牛乳	鶏もも ひよこまめ	牛乳 調理用牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶詰 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ しょうが キャベツ スイートコーン みかん缶	米 麦 砂糖 米粉	油	812	14.3	27.8	3.4	
4	土 焼豚炒飯 *運動会お弁当給食* 鶏の照り焼き 冷凍黄桃 コーヒー牛乳	焼豚 なると 鶏卵 鶏もも	ミルクコーヒー	にんじん	ねぎ たまねぎ グリーンピース しょうが 冷凍黄桃	米 麦	油 ごま油	799	17.1	28.6	2.8	
6	月	運動会振替休日										
7	火	きびごはん いかのチリソース ファイバーサラダ 畑汁 牛乳	いか(鹿の子目) 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ 切り干し大根 きゅうり スイートコーン ごぼう だいこん	米 きび 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 揚げ油	746	15.9	24.6	3.2
8	水	*練馬キャベツ-斉給食* 練馬キャベツのホイコーロー丼 広東風スープ サイダーパンチ 牛乳	八丁味噌 豚肉肩 豚肉肩 絹ごし豆腐	牛乳 寒天缶	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい 干しいたけ バイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 麦 砂糖 でん粉 炭酸飲料	油 igoま油	847	14.0	24.1	2.7
9	木	ピザトースト コンチャウダー キャラメルポテト 牛乳	ベーコン レンズまめ	牛乳 ピザチーズ 調理用牛乳 クリーム	にんじん 青ピーマン トマトピューレ パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム スイートコーン スイートコーン	胚芽パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 さつまいも	油 揚げ油 バター	943	12.3	40.0	4.0
10	金	かみかみ丼 塩昆布和え けんちん汁 牛乳	豚肉肩 米みそ 鶏もも 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが ごぼう れんこん エリンギ たけのこ キャベツ きゅうり ねぎ	七分つき米 麦 砂糖月ごんにやく でん粉 こんにやく じゃがいも	油 ごま油 炒りごま	734	15.1	25.7	2.6
13	月	あわごはん 家常豆腐 わかめサラダ 牛乳	豚肉もも 米みそ 生揚げ	牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ 緑豆もやし	米 あわ 砂糖 でん粉	油 ごま油 炒りごま	782	19.3	32.8	3.8
14	火	丸パン ハンバーグのトマトソース コールスローサラダ バイザンヌスープ 牛乳	ぶた 鶏卵 鶏もも	牛乳 調理用牛乳	トマトピューレ にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ スイートコーン にんにく	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも	油	769	19.8	40.0	3.6
15	水	麦ご飯 ツナ入りたまご焼き 野菜の磯和え ごま風味汁 牛乳	鶏肉 豚肉 まぐろ類缶詰 米みそ	牛乳 ひじき 刻みのり	にんじん	干しいたけ たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ 緑豆もやし	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 ごま油 すりごま	760	16.9	28.9	2.9
16	木	チキンカレーライス ハニーサラダ ブチトマト 牛乳	鶏もも	牛乳	にんじん ミニトマト	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	七分つき米 麦 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 はちみつ	油 揚げ油	921	11.4	35.7	3.1
17	金	ゆかりご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 さつま汁 牛乳	鶏もも 豚肉もも 米みそ	牛乳	にんじん さいいんげん にんじん	たまねぎ スイートコーン しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	米 砂糖 だん粉 じゃがいも さつまいも こんにやく	油 揚げ油	860	14.0	25.6	3.3
20	月	高粱チャーハン チャプチェ トックスープ 牛乳	豚肉 鶏卵 豚肉肩 鶏もも	牛乳	にんじん 高菜漬 ほうれんそう 青ピーマン だいこん	たけのこ ねぎ にんにく たまねぎ きくらげ はくさい 干しいたけ	米 麦 砂糖 緑豆はるさめ 韓国もち(トック)	油 igoま油 すりごま 炒りごま	824	14.7	36.5	3.5
21	火	つがるロマン *青森県産のお米* 八ガツオの照り焼き 五目金平 吉野汁 牛乳	さわら 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん さいいんげん こまつな	しょうが ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 砂糖 こんにやく でん粉	油 ごま油 炒りごま	778	18.4	26.5	2.7
22	水	期末テスト										
23	木	期末テスト										
24	金	あんかけ焼きそば ツナサラダ 果物(冷凍みかん) 牛乳	豚肉 うずら卵むきえび まぐろ類缶詰	牛乳	にんじん チンゲンサイ こまつな	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいたけ 根深ねぎ 冷凍みかん	蒸し中華めん 砂糖 だん粉	油 ごま油	683	16.9	29.1	3.0
27	月	麦ご飯 ちりめん山椒 肉豆腐 きゃべつのおかか和え 牛乳	豚肉 木綿豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	えのきたけ はくさい 根深ねぎ 緑豆もやし キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 水あめ つきこんにやく	油	740	18.9	25.1	3.2
28	火	ガーリックライス インディアンポテト レンズ豆のスープ 牛乳	ベーコン 豚肉 鶏肉 レンズまめ	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ スイートコーン セロリー	七分つき米 砂糖 じゃがいも さつまいも	油 ごま油 バター	794	12.9	26.3	2.5
29	水	炒り玄米ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 糸寒天サラダ 豚汁 牛乳	鶏卵 豚肉 生揚げ 米みそ	牛乳 ししゃも あおのり 糸寒天	にんじん	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが ごぼう だいこん ねぎ 緑豆もやし	米 玄米 砂糖 薄力粉 じゃがいも こんにやく	油 ごま油 揚げ油 炒りごま	770	15.9	33.0	3.2
30	木	スパゲティナポリタンソース 小松菜とコーンのソテー 元氣ヨーグルト 牛乳	豚肉 ウインナー ベーコン	クリーム 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 青ピーマン こまつな	にんにく たまねぎ マッシュルーム スイートコーン	スパゲティ 砂糖	油 オリーブ油	799	17.3	33.6	3.4

* 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20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 (mg)	食物繊維 (g)
平均値	793	15.8	29.9	3.1	378	123	3.3	250	0.38	0.43	19	8.2

☆今月の産直
*北海道空知 七分つき米
*地場野菜(五十嵐農園より)
大根 キャベツ

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。
☆学校給食用牛乳の予定産地は、東京都、群馬県、岩手県、青森県、
秋田県、宮城県、北海道、山梨県になります。

