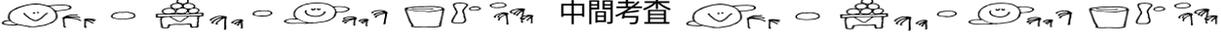


実施日	曜日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	木	タッカルピ丼 トックスープ 巨峰 牛乳	鶏肉 米みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ はくさい ねぎ 巨峰	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉 韓国もち	油	836	13.9	26.5	2.5
2	金	じゃこ菜飯 鶏肉のんにく味噌焼 野菜ごま和え けんちん汁 牛乳	鶏肉 米みそ 木綿豆腐	しらす干し 牛乳	にんじん	ねぎ キャバツ 緑豆もやし ごぼう 干しいたけ だいこん にんにく	米 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも	炒りごま すりごま 油	772	17.6	28.6	3.0
5	月	フレンチトースト きゃべつのマリネ つまいもシチュー 牛乳	鶏卵 鶏肉 いんげんまめ	牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん	キャバツ にんにく 粒コーン りんご たまねぎ グリーンピース	食パン 砂糖 さつまいも じゃがいも 薄力粉	有塩バター 油	752	15.7	33.2	2.7
6	火	麦ご飯 さばのパン粉焼き 炒めナムル かぼちゃの味噌汁 牛乳	さば 油揚げ 米みそ	牛乳 ピザチーズ	パセリ 小松菜 にんじん 西洋かぼちゃ	にんにく ねぎ 緑豆もやし たまねぎ だいこん	米 麦 砂糖 パン粉	オリーブ油 ごま油 すりごま	833	17.0	34.5	2.7
7	水	豆わかご飯 仙台肉じゃが ココアマフィン 牛乳	黄だいず 豚肉 絹ごし豆腐	炊き込みわかめの素 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ にんにく ねぎ 干しいたけ	米 麦 じゃがいも しらたき 油麩 砂糖 プレミックス粉	油 有塩バター	938	13.7	30.6	2.3
8	木	キムチチャーハン もち麦のサラダ 青梗菜としめじのスープ 牛乳	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ はくさいキムチ 粒コーン セロリー きゅうり キャバツ たまねぎ しめじ	米 麦 もち麦 砂糖 でん粉	油 炒りごま 油	755	16.6	28.6	2.3
9	金	ゆかりご飯 <重傷の節句> 菊花しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁 牛乳	豚肉 押し豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん ぶなしめじ はくさい ねぎ	米 麦 でん粉 しゅうまいの皮 砂糖 竹輪ふ こんにやく	ごま油	739	14.9	22.9	3.7
12	月	麦ご飯 麻婆豆腐 野菜のからし和え 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たまねぎ きゅうり キャバツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	757	16.1	31.0	3.2
13	火	秋田県産あきたごまち<今月のお米> 豚肉と厚揚げのみそ炒め かきたまきのこ汁 レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚肉 厚揚げ 米みそ 鶏卵	牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな 青・赤ピーマン レモン果汁	しょうが キャバツ たまねぎ 干しいたけ にんにく ぶなしめじ えのきたけ ねぎ	米 砂糖 でん粉 サイダー	油 ごま油	868	15.5	29.3	3.2
14	水	ビビンバ ワンタンスープ 梨 牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	にんにく しょうが 生ぜんまい ねぎ きくらげ キャバツ 大豆もやし	米 麦 砂糖 ウェーブワンタン	油 ごま油 炒りごま	771	15.8	30.0	2.4
15	木	 中間検査 										
16	金	野菜たっぷり豚骨ラーメン 大学芋 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが キャバツ 緑豆もやし 干しいたけ ねぎ	蒸し中華めん さつまいも 砂糖 水あめ	ごま油 油 ごま(ねり) 揚げ油 炒りごま	787	13.3	31.7	2.4
20	火	ガバオライス ビーフンスープ お菓子な目玉焼き 牛乳	豚肉 鶏肉 大豆ミート	牛乳 粉寒天	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが はくさい 黄桃缶 干しいたけ	米 麦 砂糖 でん粉 ビーフン	油 ごま油	870	17.0	25.1	2.5
21	水	麦ご飯 じゃこのふりかけ 酢鶏 白玉汁 牛乳	鶏もも	牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん 青ピーマン ごまつな	しょうが たまねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ たけのこ	米 麦 砂糖 でん粉 こんにやく さといも 冷凍白玉団子(もち)	炒りごま 揚げ油 油	853	13.6	23.1	3.6
22	木	チーズパン ミートボールシチュー ハニースラダ 牛乳	豚肉 黄だいず	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく しょうが キャバツ マッシュルーム きゅうり 粒コーン	チーズパン じゃがいも 薄力粉 パン粉 はちみつ	油	763	16.2	40.2	3.3
26	月	ホークビーンズカレーライス フレンチサラダ ミニトマト 牛乳	豚肉 いんげんまめ	牛乳	にんじん ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ キャバツ きゅうり 黄ピーマン	米 麦 じゃがいも 薄力粉 砂糖	油	873	13.2	25.9	2.7
27	火	衣笠うどん <京都・郷土料理> 豚肉と切干大根の炒め物 ソフール(ストロベリー) 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏卵	牛乳 ソフール イチゴ味	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ ねぎ にんにく 切干だいこん だいこん	冷凍うどん でん粉 砂糖	油 すりごま	802	20.0	33.6	3.0
28	水	麦ご飯 <3年・修学旅行> いかのかりんとがらめ 塩昆布和え いら玉味噌汁 牛乳	いか 米みそ 鶏卵	牛乳 塩昆布	にんじん にら	キャバツ きゅうり えのきたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま油 炒りごま	772	18.1	23.8	2.9
29	木	チキンライス <2年・職場体験> コーンポテト イタリアンスープ 牛乳	鶏もも ベーコン 鶏卵	牛乳 ナチュラルチーズ	にんじん パセリ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 粒コーン	米 麦 砂糖 じゃがいも パン粉	油 有塩バター	745	13.9	28.3	2.9
30	金	いわしの蒲焼き丼 キャバツのおかか炒め さつまいものみそ汁 牛乳	いわし 油揚げ 米みそ	牛乳	にんじん	キャバツ たまねぎ だいこん ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 さつまいも	揚げ油 炒りごま ごま油	804	15.2	27.0	2.5

※ 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

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	805	15.6	29.1	2.8	370	111	2.9	240	0.36	0.47	18	7.2

☆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。 ☆今月の産地
☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。 北海道空知…かぼちゃ
☆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