



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		12847	0.2426	脂質	塩分	
日	曜	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
1	木	チンジャオロース丼 ザーサイスープ ネーブルオレンジ 牛乳	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ たけのこ だいこん ザーサイ ねぎ 柑橘類 (ネーブル)	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま油	692	15.7	22.4	4.4
2	金	<節分献立> 豆わかめご飯 和風卵焼き いわしのつみれ汁 牛乳	黄だいず 豚肉 鶏卵 すりみいわし 米みそ	わかめご飯の素 牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	たまねぎ しょうが ねぎ だいこん	七分つき米 米粒麦 じゃがいも でん粉 薄力粉 さといも	炒りごま 油	775	18.9	28.2	2.7
5	月	ごぎつねご飯 れんこんバーグ さつま汁 牛乳	豚肉 油揚げ 豆腐 大豆ミートミンチ 米みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく りんご ごぼう だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 さつまいも こんにゃく	油	788	16.3	28.9	3.1
6	火	<RTAリクエスト献立 1-A> 二色揚げパン チキンピーンズ すりおろしドレサラダ 牛乳	鶏肉 いんげんまめ ひよこまめ カットウインナー	牛乳	トマト缶詰 にんじん トマトピューレー パセリ	にんにく セロリー たまねぎ きゅうり キャベツ スイートコーン	コッパン ねじりパン 砂糖 じゃがいも	揚げ油 油	739	14.8	38.0	2.8
7	水	豚肉のコチュジャン丼 にらたまスープ カルピスゼリー 牛乳	豚肉 米みそ 鶏卵	牛乳 粉寒天	にんじん にら	にんにく しょうが ごぼう キャベツ 緑豆もやし えのきたけ 根深ねぎ みかん缶	米 でん粉 砂糖 カルピス	油 炒りごま ごま油	779	16.6	26.0	2.9
8	木	宮城県産つや姫 <今月のお米> 鶏のねぎ味噌焼き きゃべつのおかか和え 沢煮椀 牛乳	鶏肉 米みそ 油揚げ	牛乳	ほうれんそう にんじん ごまつな	しょうが ねぎ キャベツ だいこん 干しいたけ たけのこ	米 砂糖 でん粉	すりごま	724	17.8	29.7	2.7
9	金	混ぜ込みピビンバ チャプチェ わかめスープ 牛乳	油揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳 カットわかめ	にんじん ごまつな ほうれんそう 青ピーマン	にんにく しょうが ごまつな たまねぎ きくらげ だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 緑豆はるさめ じゃがいも	炒りごま ごま油 油 すりごま	741	15.9	32.3	3.3
13	火	ジャンバラヤ セサミポテト イタリアンスープ 牛乳	鶏肉 鶏卵 カットウインナー ベーコン いんげんまめ	牛乳 ナチュラルチーズ	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン	七分つき米 じゃがいも パン粉	有塩バター 油 揚げ油 炒りごま	613	16.1	39.9	3.0
14	水	チョコチップパン ミートボールシチュー バリバリサラダ 牛乳	豚肉 いんげんまめ	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 キャベツ きゅうり	チョコチップパン パン粉 じゃがいも 薄力粉 はちみつ ワンドンの皮	油 有塩バター 揚げ油	827	13.1	41.1	3.2
15	木	ルーローハン <台湾料理> 厚揚げたまごスープ スイーツスプリング 牛乳	豚肉 生揚げ 鶏卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆もやし はくさい 柑橘類 (スイートリッパ)	米 砂糖 でん粉	油	779	15.5	32.3	2.5
16	金	麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 辣白菜 いものこ汁 牛乳	いか 豚肉	牛乳	ごまつな にんじん	はくさい しょうが ごぼう だいこん まいたけ ねぎ	米 でん粉 砂糖 さといも こんにゃく	揚げ油 油	742	15.6	24.1	2.5
19	月	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ しゅうまい 豚汁 牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ 米みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でん粉 こんにゃく しゅうまいの皮 じゃがいも	ごま油 炒りごま 油	834	17.1	32.5	2.4
20	火	コメッコカツカレー きゃべつのマスタードサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	レンズまめ 豚肉 鶏卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 米粉 薄力粉 パン粉 砂糖	油 揚げ油	998	14.1	34.0	3.2
21	水	きびご飯 魚のBBQソースがけ 花野菜サラダ オニオンスープ 牛乳	まだい ベーコン 鶏卵	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	しょうが にんにく ねぎ りんご カリフラワー キャベツ スイートコーン たまねぎ	米 きび でん粉 砂糖	揚げ油 油	834	15.5	27.7	3.3
22	木	スパゲティミートソース コールスローサラダ ぼんかん 牛乳	豚肉 ロースハム	ナチュラルチーズ 飲む牛乳	にんじん 青ピーマン トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ スイートコーン ぼんかん	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 油	692	17.3	29.1	3.1
26	月	学年末テスト										
27	火	学年末テスト										
28	水	ジャージャー麺 青梗菜としめじのスープ キャラメルポテト 牛乳	豚肉 大豆ミートミンチ 米みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ セロリー たまねぎ ほんしめじ	むし中華めん 砂糖 でん粉 さつまいも	すりごま ごま油 油 揚げ油 有塩バター	906	16.8	33.2	4.3
29	木	麦ご飯 さばのインディアン揚げ 和風サラダ けんちん汁 牛乳	さば 粉かつお 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	米 米粒麦 でん粉 砂糖 こんにゃく じゃがいも	揚げ油 油 ごま油	851	16.0	34.8	2.8

※ 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17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	783	16.0	31.5	3.1	352	113	3.0	248	0.42	0.46	19	7.5

☆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。

☆今月の産地

北海道空知…七分つき米

練馬区 (五十嵐農園) …ごまつな

和歌山県紀ノ川…みかん・ネーブルオレンジ