

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 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1 月	豚丼 白玉汁 オレンジゼリー 牛乳	豚肉	飲用牛乳 粉寒天	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 砂糖 はちみつ じゃがいも 冷凍白玉団子	油	773	13.9	17.5	2.6
2 火	ピザトースト フレンチサラダ クリームシチュー 牛乳	ベーコン レンズまめ 鶏もも いんげんまめ	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん 青ピーマン トマトビュレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり スイートコーン グリーンピース	胚芽パン 砂糖 じゃがいも 薄力粉 シュールマカロニ	油 バター	807	17.4	39.5	3.7
3 水	ツナチャーハン キャラメルポテト ワンタンスープ 牛乳	ツナ 豚肉肩	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	にんにく たまねぎ ホールコーン しょうが きくらげ はくさい ねぎ	七分つき米 さつまいも 砂糖 ウェーブワンタン	油 揚げ油 マヨネーズ (Igg'ル-) バター ごま油	835	11.2	33.0	2.4
4 木	きびご飯 麻婆なす豆腐 フルーツポンチ 牛乳	豚肉 大豆ミート 木綿豆腐 八丁味噌	飲用牛乳 寒天缶	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ なす パイン缶 黄桃缶 みかん缶	米 きび 砂糖 でん粉	油 ごま油	811	14.6	22.9	2.1
5 金	<七夕献立> ちらし寿司 鶏の唐揚げ 七夕汁 ミニトマト 牛乳	凍り豆腐 油揚げ あなご えび 鶏肉	刻みのり 飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな ミニトマト	かんびょう 干しいたけ にんにく しょうが だいこん ねぎ	七分つき米 砂糖 でん粉 ひやむぎ 星麩	油 炒りごま 揚げ油	945	16.9	34.2	3.4
8 月	わかめご飯 千草焼き じゃがいものおかか炒め なすのみそ汁 牛乳	鶏肉 鶏卵 押し豆腐 花かつお 豚肉 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 芽ひじき	にんじん さやいんげん	干しいたけ えのきたけ にんにく たまねぎ なす ねぎ	七分つき米 砂糖 じゃがいも	炒りごま 油	711	16.6	26.2	3.2
9 火	夏野菜カレー キャベツのマリネ すいか 牛乳	豚肉	飲用牛乳	トマト缶詰 にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ キャベツ きゅうり 赤たまねぎ りんご すいか	米粉 米 砂糖	油	778	12.3	25.9	2.7
10 水	<今月のお米> 岩手県産ひとめぼれ 豚肉の塩麹焼き 切干大根とピーマンの炒め物 キャベツのみそ汁 牛乳	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	切干しいたけ たまねぎ キャベツ ぶなしめじ ねぎ	米 砂糖	油	731	15.8	28.1	2.9
11 木	チリンドロンライス オニオンスープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	鶏肉 いんげんまめ ベーコン 鶏卵	飲用牛乳 粉寒天	にんじん トマト缶詰 青ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ レモン果汁	米 米粉 砂糖 炭酸飲料	油	741	13.6	26.5	3.6
12 金	枝豆ご飯 魚の野菜あんかけ バターコーン豚汁 牛乳	たちうお 豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤パブリカ	むきえだまめ にんにく しょうが たまねぎ 黄パブリカ 緑豆もやし スイートコーン ねぎ	七分つき米 でん粉 砂糖 つきごんにゃく	炒りごま 揚げ油 油 バター	900	13.8	42.6	2.9
16 火	ガバオライス ビーフンスープ メロン 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	青ピーマン 赤パブリカ にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ はくさい メロン	米 砂糖 ビーフン	油 ごま油	784	17.3	26.5	2.6
17 水	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 蒸しとうもろこし 冬瓜のみそ汁 牛乳	さけ 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン パセリ ごまつな	たまねぎ とうもろこし とうがん ぶなしめじ ねぎ	米 米粒麦	マヨネーズ (Igg'ル-)	728	18.2	26.5	2.0
18 木	<沖縄県郷土料理> ししじゅーしー にんじんシリシリ 沖縄もずくのスープ 果物(プラム) 牛乳	豚肉 ツナ 鶏卵 鶏肉	刻み昆布 飲用牛乳 もずく	にんじん	しょうが えのきたけ たけのこ ねぎ プラム	七分つき米 砂糖 でん粉	油 オリーブ油	646	16.4	31.3	2.9
19 金	みそラーメン ジャンボ揚げ餃子 フローズンヨーグルト 牛乳	豚肉 米みそ	飲用牛乳 フローズン ヨーグルト	にんじん にら	にんにく たけのこ キャベツ 緑豆もやし ねぎ しょうが 干しいたけ	蒸し中華めん でん粉 ぎょうざの皮 薄力粉	ごま油 油 すりごま 揚げ油	810	16.8	34.1	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14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	786	15.3	29.9	2.9	326	109	2.7	251	0.38	0.46	16	6.2

☆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。

☆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、山形県、北海道、山梨県になります。

<今月の産地>

米…茨城県産コシヒカリ
岩手県産ひとめぼれ

キャベツ…練馬区

とうもろこし…和歌山県紀ノ川