

実施日	日 曜	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	火	焼豚炒飯 わかめスープ スイートポテト 牛乳	焼豚 なると 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 カットわかめ 調理用牛乳	にんじん 青ピーマン	ねぎ たまねぎ だいごん	七分つき米 じゃがいも さつまいも 砂糖	ごま油 バター	700	13.6	23.3	3.4
2	水	鶏二郎丼 白菜サラダ じゃがいもの味噌汁 牛乳	鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にら ごねぎ にんじん	にんにく しょうが はくさい きゅうり たまねぎ ねぎ	米 麦 でん粉 薄力粉 砂糖 じゃがいも	揚げ油 ごま油 油	744	16.3	25.8	2.8
3	木	秋色の混ぜご飯 厚焼きたまご とり団子汁 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚げ 鶏卵 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ぶなしめじ たまねぎ 干しいたけ ねぎ しょうが はくさい	七分つき米 さつまいも 砂糖 でん粉	油 ぎんなん ごま油	780	20.2	33.2	4.0
4	金	<埼玉郷土料理> 塩野菜ラーメン みそポテト 牛乳	豚肉 鶏卵 米みそ	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが キャベツ たけのこ ねぎ きくらげ	蒸し中華めん 砂糖 じゃがいも 薄力粉	ごま油 揚げ油	678	14.9	29.2	2.7
7	月	スティックパン パッファローチキン 玄米マカロニサラダ クラムチャウダー 牛乳	鶏肉 ベーコン あさり	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム	にんじん パセリ	にんにく スイートコーン きゅうり キャベツ たまねぎ セロリー	マーガリン だん粉 コーンスターチ 砂糖 発芽玄米マカロニ じゃがいも 薄力粉	揚げ油 油 バター	858	19.4	39.9	4.2
8	火	<今月のお米> 宮城県産ひとめぼれ 四川豆腐 野菜のナムル 牛乳	豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 緑豆やし ねぎ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油 すりごま	715	15.9	27.7	2.7
9	水	チキンライス フライドポテト キャベツスープ 牛乳	鶏肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース しめじ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油 揚げ油	636	12.8	22.5	2.6
10	木	きびごはん <青森郷土料理> バラ焼き せんべい汁 果物(りんご) 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが りんご ごぼう  だいごん	米 きび 砂糖 こんにやく じゃがいも 小麦粉せんべい	ごま油 炒りごま 油	811	15.7	27.5	2.6
11	金	カオマンガイ 春雨炒め ワンタンスープ 牛乳	鶏肉 豚肉	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン ごまつな	ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 たまねぎ きくらげ はくさい	米 砂糖 緑豆はるさめ ウェーブワンタン	油 炒りごま ごま油	761	15.1	26.5	3.0
15	火	栗ご飯 <十三夜献立> 鶏の山賊焼き  野菜のおかか炒め 月見汁 牛乳	鶏肉	飲用牛乳	にんじん ごまつな かぼちゃペースト	にんにく しょうが キャベツ だいごん はくさい ねぎ	米 もち米 白玉粉 つきこんにやく	むき栗 炒りごま ごま油	723	16.5	27.5	2.4
16	水	ビビンバ トックスープ 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	ごまつな にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ねぎ 大豆やし はくさい だいごん しめじ	七分つき米 砂糖 韓国もち	油 ごま油 すりごま	736	15.9	28.1	2.6
17	木	キーマアルピカレー すりおろしドレサラダ プチトマト 牛乳	豚肉 レンズ豆	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー ミニトマト	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ スイートコーン	米 さといも 米粉 砂糖	油 揚げ油	756	12.2	26.1	2.5
18	金	ご飯 芋煮 からし和え 小魚のふりかけ 牛乳	豚肉 生揚げ	飲用牛乳 刻み昆布 しらす干し	にんじん ごまつな	ごぼう だいごん しめじ ねぎ はくさい	米 こんにやく さといも 砂糖	油 ごま油 炒りごま	695	15.5	23.4	2.7
21	月	ジャンバラヤ 魚のマリネ ビーフンスープ 牛乳	鶏肉 カット ウインナー あじ	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが 干しいたけ はくさい 黄パプリカ	七分つき米 薄力粉 砂糖 ビーフン	油 揚げ油 ごま油	627	18.8	41.6	3.0
23	水	ごぼうのハヤシライス  バジルサラダ 果物(柿) 牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが ごぼう たまねぎ スイートコーン まいたけ キャベツ きゅうり かき	七分つき米 米粉 砂糖	油 米ぬか油	800	13.2	24.4	2.2
24	木	豚バラ高菜ご飯 春巻き さといも汁 牛乳	豚肉 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん たかな漬	にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ キャベツ だいごん しめじ	米でん粉 さといも 普通はるさめ 春巻きの皮 薄力粉 こんにやく	油 ごま油 揚げ油	764	13.0	31.2	2.0
25	金	鮭とほうれん草のクリームパスタ さつまいものホットサラダ 夕焼けゼリー 牛乳	さけ ベーコン ローズハム	調理用牛乳 生クリーム ナチュラルチーズ 飲用牛乳 粉寒天	にんじん ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ キャベツ オレンジジュース	スパゲティ 薄力粉 さつまいも 砂糖	油 バター	783	16.9	31.6	2.3
28	月	ホイコーロー丼 粟米湯(スーミータン) フルーツヨーグルト 牛乳	八丁味噌 豚肉 木綿豆腐 鶏卵	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ クリームコーン みかん缶	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	820	15.6	26.2	2.8
29	火	麦ご飯 ほっけの竜田揚げ チョレギサラダ キムチスープ 牛乳	ほっけ 豚肉 さつま揚げ 米みそ	飲用牛乳 刻みのり	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり にんにく はくさいキムチ だいごん 干しいたけ ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ごま油 油	712	16.9	28.1	3.1
30	水	焼肉ガーリックライス フォースープ  果物(みかん) 牛乳	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	にんじん ごまつな にら 万能ねぎ	にんにく たまねぎ ごぼう だいごん はくさい みかん	七分つき米 砂糖 フォー	油	733	18.3	23.5	2.7
31	木	バーガーパン ハンバーグ キャベツソテー パンプキンシチュー 牛乳	豚肉 レンズ豆 鶏肉 いんげん豆	飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	トマトピューレ にんじん かぼちゃ 	たまねぎ キャベツ グリーンピース	マーガリンパン パン粉 砂糖 じゃがいも 薄力粉	油 バター	904	19.3	42.1	3.8

※ 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21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	749	16.1	29.2	2.9	336	104	2.8	248	0.39	0.42	17	6.5

<今月の産地>
 ☆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。
 米…秋田県産 ぬめりのり
 宮城県産ひとめぼれ
 柿・みかん…和歌山県紀ノ川