

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立 | 主な材料 | | | 栄養価 | |
|----|---|----|--|--|-------------------------------------|---|------------|---------|
| | | | | 赤)血や肉になる | 黄)熱や力になる | 緑)体の調子を整える | エネルギー kcal | タンパク質 g |
| 1 | 金 | ○ | 豆まめひじきご飯 いわしのかば焼き 沢煮椀 果物 | 牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ 大豆 いわし | 油 米 砂糖 片栗粉 | 人参 みつば 大根 ごぼう ねぎ えのき 果物 | 848 | 33.5 |
| 4 | 月 | ○ | 梅ちりめんご飯 きんぴらごぼう まぐろのガーリックステーキ 呉汁 | 牛乳 ちりめんじゃこ かじき さつま揚げ 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ | バター 油 ごま油 ごま 米 砂糖 こんにやく じゃが芋 | 人参 小松菜 梅干し にんにく ごぼう 大根 | 809 | 35.9 |
| 5 | 火 | ○ | ミートソーススパゲッティ ベイクドチーズポテト ポイルブロッコリー | 牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 大豆 | 油 バター オリーブ油 スパゲッティ 砂糖 じゃが芋 | パセリ 人参 ブロッコリー 玉葱 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム缶 | 889 | 35.2 |
| 6 | 水 | ○ | 練馬大根たくあんご飯 手作りがんもどき 菜の花のすまし汁 果物 | 牛乳 昆布 脱脂粉乳 ひじき 桜えび 鶏肉 豆腐 卵 はんぺん | 油 ごま油 ごま 米 麦 片栗粉 砂糖 麩 | みつば 人参 菜花 たくあん 玉葱 ねぎ 果物 | 800 | 28.5 |
| 7 | 木 | ○ | 五目おこわ 鶏肉とこんにやくの味噌煮 白菜の煮浸し | 牛乳 しらす 油揚げ 鶏肉 生揚げ みそ ちくわ | 油 米 砂糖 こんにやく 里芋 | 人参 干し椎茸 干しぜんまい 竹の子 グリビース 生姜 ごぼう 白菜 大根 ねぎ | 829 | 31.2 |
| 8 | 金 | ● | セルフホットドック 冬野菜のホワイトシチュー①②③ フルーツゼリー | ミルクヒー 牛乳 クリーム 寒天 脱脂粉乳 フランクフルト 鶏肉 | 油 バター じゃが芋 小麦粉 砂糖 胚芽パン | 人参 ブロッコリー キャベツ 玉葱 カリフラワー かぶ みかん・ぶどう・りんご みかんジュース | 818 | 30.7 |
| 12 | 火 | ○ | ご飯 さわらの幽庵焼き 五色和え さつま汁 | 牛乳 さわら 豚肉 さつま 揚げ みそ 卵 | 油 米 さつま芋 こんにやく | 人参 小葱 ほうれん草 ゆず ごぼう もやし | 795 | 32.6 |
| 13 | 水 | ○ | フレンチトースト①③ マカロニサラダ ミートボールとインゲン豆のトマトシチュー | 牛乳 クリーム 脱脂粉乳 卵 ベーコン 豚肉 凍り豆腐 いんげん豆 卵 | バター 油 オリーブ油 食パン じゃが芋 パン粉 マカロニ 砂糖 | 人参 パセリ にんにく 玉葱 セロリ きゅうり コーン缶 | 859 | 33.4 |
| 14 | 木 | ○ | パエリア ジュリエンヌスープ チョコパフェ風プリン①②③ | 牛乳 寒天 クリーム えび いか たこ ウィナー ベーコン | バター 油 オリーブ油 米 玄米 じゃが芋 砂糖 チョコレート | 赤・青・黄ピーマン 人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 セロリ キャベツ | 854 | 26.7 |
| 15 | 金 | ○ | キムチ丼 トック入り卵スープ 果物 | 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 卵 | 油 ごま油 ごま 米 麦 砂糖 片栗粉 トク | にら 人参 フォンデュ 竹の子 白菜 玉葱 生姜 にんにく ねぎ 果物 | 847 | 30.8 |
| 18 | 月 | ○ | カレーライス 福神漬け ごまドレッシングサラダ | 牛乳 わかめ 豚肉 かまぼこ | 油 バター ごま 米 玄米 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖 | 人参 にんにく 生姜 玉葱 福神漬け キャベツ きゅうり | 866 | 23.2 |
| 19 | 火 | ○ | ご飯 切干大根入り厚焼き卵 小松菜とツナのごま酢和え だご汁 | 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 卵 ツナ 豆腐 鶏肉 かまぼこ | 油 ごま油 ごま 米 砂糖 白玉粉 | 人参 小松菜 玉葱 グリビース 大根 切干大根 もやし 白菜 葱 えのき | 841 | 34.2 |
| 20 | 水 | ○ | 醤油ラーメン①②③ 煮メンマ・煮玉子 フルーツヨーグルト | 牛乳 ヨーグルト 豚肉 なた うずら卵 | 油 ラード 中華麺 砂糖 粉糖 | ほうれん草 生姜 にんにく ねぎ もやし メンマ みかん・もも・りんご | 803 | 29.6 |
| 21 | 木 | ○ | 麦ご飯 いかの香味焼き 肉豆腐 果物 | 牛乳 いか 豚肉 豆腐 | ごま油 油 米 麦 こんにやく 車麩 砂糖 | 人参 生姜 にんにく ねぎ 玉葱 白菜 果物 | 807 | 36.2 |
| 22 | 金 | ○ | ソースかつ丼 かんぴょう入り味噌汁 きゅうり新香 | 牛乳 わかめ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ | 油 米 麦 小麦粉 パン粉 ざらめ | 人参 キャベツ 大根 ねぎ かんぴょう きゅうり 生姜 | 902 | 32.6 |
| 27 | 水 | ○ | ご飯 ジャンボ揚げ餃子① 塩ナムル 水菜入り中華スープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 なた 豆腐 | 油 ごま油 ごま 米 麩 片栗粉 餃子皮 小麦粉 じゃが芋 | にら 人参 小松菜 水菜 にんにく 生姜 キャベツ ねぎ もやし | 795 | 26.6 |
| 28 | 木 | ○ | 二色サンド 魚の変わりマヨネーズ焼き オニオンスープ 果物 | 牛乳 クリームチーズ 鮭 ベーコン | マヨネーズ 油 食パン シロップ 黒糖パン パン粉 | 人参 ピーマン パセリ 玉葱 コーン缶 しめじ プルペリ・ジャム 果物 | 785 | 35.9 |

・食材購入等の都合により、献立を変更する事があります。

・リクエストメニューを取り入れています。(_____ のついたメニューです。番号はリクエストした学年です。)



早寝・早起き・朝ごはん

| 栄養素 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミン | | | | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|-------|-------|-------|----------------------|------------|-----|----------------|------|------|-----|------|-------|
| | kcal | g | g | mg | mg | AugRE | B1mg | B2mg | Cmg | g | g |
| 今月の平均 | 832 | 31.7 | 26.8 | 383 | 3.1 | 223 | 0.34 | 0.45 | 20 | 5.5 | 3.7 |
| 摂取基準 | 850 | 28 | 摂取エネルギー全体の 25~30% | 420 470 | 4.0 | 210 210~610 | 0.6 | 0.6 | 33 | 7.5 | 3.0 |

