



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	○	親子丼 キャベツのピーナッツ和え 味噌汁	牛乳 わかめ 鶏肉 なたと 卵 油揚げ 豆腐 みそ	落花生 米 麦 砂糖 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース キャベツ 大根 ねぎ	843	34.7
4	月	○	菜の花ちらし寿司 つみれ団子汁 桃の二色ゼリー	牛乳 のり 寒天 油揚げ 卵 えび むろあじ・たらすり身 みそ	油 米 砂糖 小麦粉 片栗粉	人参 菜花 かんぴょう 干し椎茸 大根 ねぎ しめじ 生姜 もも缶 ももジュース	802	36.0
5	火	○	練馬スパゲッティ③ マッシュポテトのチーズ焼き 果物	牛乳 のり クリームチーズ ツナ 卵 豚肉	オリーブ油 バター 油 砂糖 スパゲッティ じゃが芋	小葱 パセリ 大根 玉葱 果物	893	36.8
6	水	○	ご飯 ししゃもの二色揚げ こんにゃくの炒り煮 田舎汁	牛乳 えび 青のり みそ ししゃも 卵 豚肉 鰹節	油 ごま油 ごま 米 里芋 小麦粉 こんにゃく 砂糖	人参 竹の子 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ	822	32.5
7	木	○	カレーライス 福神漬け じゃことわかめのサラダ	牛乳 わかめ しらす 豚肉	油 バター ごま油 ごま 米 玄米 じゃが芋 ザラメ 小麦粉 砂糖	人参 にんにく 生姜 玉葱 大根 コーン 福神漬け	861	23.8
8	金	●	卵パン マカロニグラタン①②③ 野菜スープ 果物	牛乳 ミルクコーヒー チーズ 鶏肉 えび ベーコン	油 バター 卵パン スパゲッティ 小麦粉 じゃが芋	ブロッコリー 小松菜 人参 玉葱 マッシュルーム にんにく 果物	815	31.2
11	月	○	麻婆豆腐丼 チンゲン菜のスープ 果物	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏肉 みそ	油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉	人参 たら ちんげん菜 にんにく 生姜 竹の子 干し椎茸 切干 ねぎ 果物	831	33.7
12	火	○	ご飯 えびフライ 青菜のおかか和え むらくも汁	牛乳 えび 卵 鰹節 豆腐	油 マヨネーズ ごま油 米 小麦粉 卵粉 片栗粉	ほうれん草 人参 三つ葉 ねぎ えのき	855	36.0
13	水	○	ピーナッツコッペ チリコンカン キャロットドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー 大豆 ツナ	コッペパン オリーブ油 砂糖 ピーナッツバター じゃが芋	人参 トマト缶 生姜 にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり	842	36.3
14	木	○	チキンライス ベジタブルソテー コーンポタージュ①②	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 ハム	バター 油 米 麦 小麦粉 クルトン じゃが芋	トマトジュース 小松菜 人参 玉葱 マッシュルーム グリンピース コーン にんにく	807	25.1
15	金	○	ジャージャー麺 お好み揚げ ミニトマト	牛乳 ひじき 青のり 鰹節 豚肉 たこ はんぺん 卵 みそ	油 ごま油 中華めん 砂糖 片栗粉 小麦粉	ちんげん菜 人参 ミニトマト もやし にんにく 生姜 干し椎茸 ねぎ 竹の子 切干大根 玉葱 キャベツ	864	32.2
18	月	○	お赤飯 鶏のから揚げ①②③ 野菜の薬味和え 紅白すまし汁 雪見大福①②	牛乳 わかめ ささげ 鶏肉 はんぺん 雪見大福	ごま油 ごま 油 米 砂糖 もち米 片栗粉 小麦粉	三つ葉 小松菜 人参 生姜 もやし にんにく ねぎ	876	30.5
21	木	○	ご飯 ほっけ焼き 肉じゃが ピリ辛きゅうり	牛乳 ほっけ 豚肉	油 ごま油 米 こんにゃく じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 グリンピース きゅうり	815	30.7
22	金	○	三色丼 根菜のごま汁 果物	牛乳 豚肉 卵 みそ	油 ごま ごま油 米 麦 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 人参 生姜 ごぼう 大根 ねぎ 果物	840	32.0

☆食材購入の都合により、献立を変更することがあります。

☆リクエストメニューを取り入れています。

( \_\_\_\_\_ のついているメニュー、番号は学年です。)



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	840	32.2	26.8	394	3.2	235	0.3	0.45	20	5.7	3.7
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0