



実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
日	曜	献 立 名	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	牛乳 『かもめ食堂』 豆わかごはん ★焼き鮭 華風大根 芋団子汁	大豆 ★鮭 豚肉 油揚げ みそ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 わかめ	にんじん	大根 生姜 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま油	702	20.7
2	火	牛乳 ★ピビンバ (混ぜ込み) ★にらたまスープ ★大学芋	豚ひき肉 とり肉 豆腐 ★卵	★牛乳	にんじん ほうれん草 にら	にんにく 生姜	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつま芋 みずあめ	米油 ごま油 ★白すりごま ★黒ごま	802	12.3
3	水	文化の日								
4	木	牛乳 ★メープルトースト ★クラムチャウダー ★キャロットソースサラダ	あさり ベーコン ★まぐろ缶	★牛乳 ★クリーム	にんじん パセリ 小松菜	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	★食パン メープルシロップ じゃが芋 小麦粉 砂糖	★バター 米油	744	12.7
5	金	牛乳 スパイシーピラフ ★きのこのキッシュ パミセリスープ	豚肉 鶏ひき肉 ★卵 ベーコン	★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ピーマン ほうれん草 パセリ	たまねぎキャベツ マッシュルーム コーン しめじ 生姜 エリンギ にんにく	米 大麦 じゃが芋 パミセリ	米油 オリーブ油	725	18.1
8	月	牛乳 『いい歯の日』 五穀ご飯 ごぼう入りつくね 切干大根とピーマンの炒め物 かぼちゃのみそ汁	小豆 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 豚肉 みそ	★牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 小松菜	ごぼう たまねぎ 生姜 切干大根 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 きび あわ 片栗粉 砂糖	米油 ごま油	727	15.5
9	火	牛乳 『ライオンのおやつ』 厚揚げの中華旨煮丼 ★炒めナムル 豆花 (トウファ)	豚肉 厚揚げ 豆乳	★牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ 小松菜	生姜 にんにくキャベツ たまねぎ たけのこ 大根 干ししいたけ もやし 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	740	13.4
10	水	牛乳 『ねり丸キャベツの日』 『ランチのアッコちゃん』 こぎつねごはん ねり丸キャベツの和風ポトフ 野菜のいそあえ	とりひき肉 油揚げ 豚肉 ウインナー	★牛乳 のり	にんじん 大根 (葉) ほうれん草	にんにく たまねぎ キャベツ 大根 もやし	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ごま油	705	17.6
11	木	牛乳 『タスキメシ』 ★豆乳麺 じゃがいもの中華炒め 果物 (みかん)	豚肉 ★うずら卵 みそ 豆乳	★牛乳	にんじん ほうれん草 ピーマン	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく みかん	★中華めん じゃが芋	ごま油 米油	830	14.6
12	金	牛乳 麦ごはん 里芋のスキヤキコロケ 昆布キャベツ 白菜と油揚げのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ みそ	★牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	生姜 たまねぎ ねぎ キャベツ 白菜	米 大麦 じゃが芋 里芋 こんにゃく 砂糖 小麦粉 パン粉	米油 ごま油	759	13.6
15	月	牛乳 ★ピロシキサンド ポルシチ カラフルソテー	豚肉 レンズ豆 豆乳	★牛乳	にんじん にら トマト缶 小松菜 ピーマン	生姜 にんにく もやし 白菜 たまねぎ コーン	★ショートニングパン 春雨 片栗粉 じゃが芋 砂糖	米油 ごま油 オリーブ油	722	16.3
16	火	牛乳 ★みそかつ丼 すまし汁 りんごゼリー	豚肉 みそ 豆腐	★牛乳 アガー	にんじん 小松菜	キャベツ 大根 えのきたけ りんご缶 りんごジュース	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 焼きふ	米油 ごま油 ★白すりごま	813	15.4
17	水	定期考査 給食はありません。								
18	木	定期考査 給食はありません。								
19	金	牛乳 『そして、バトンは渡された』 ドライカレー ★キャベツとしらすのサラダ 果物 (柿)	豚ひき肉 大豆	★牛乳 ★しらす干し	にんじん	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり コーン レモン 柿	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油	788	15.4
22	月	牛乳 『ぐりとぐら』 回鍋肉丼 椎茸とねぎの中華スープ ★ぐりとぐらのカステラ	豚肉 みそ とり肉 豆腐 豆乳 ★卵	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ 生姜 にんにく 干ししいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 はちみつ	米油 ごま油	817	13.0
23	火	勤労感謝の日								
24	水	牛乳 『和食の日』 切干しおこわ ★きびなごの唐揚げ もやしのおかか炒め 厚揚げのみそ汁	豚ひき肉 油揚げ かつお節 厚揚げ みそ	★牛乳 ★きびなご わかめ	にんじん 小松菜	切干大根 枝豆 生姜 もやし 白菜 えのきたけ ねぎ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	719	17.9
25	木	牛乳 ★ツナのトマトソーススパゲティ 練馬サラダ 果物 (みかん)	ベーコン ★まぐろ缶 ハム	★チーズ ★牛乳	トマトピューレ トマト缶 ほうれん草 大根 (葉) にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ 大根 みかん	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	720	16.3
26	金	牛乳 『3年7組食物調理科』 白米 四川麻婆豆腐 ★切干大根サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐	★牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 干ししいたけきゅうり たけのこ ねぎ 切干大根 キャベツ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	748	17.1
29	月	牛乳 ごはん ★アジの南蛮漬け もやしと小松菜の辛子和え じゃがいものみそ汁	★あじ 油揚げ 豆腐 みそ	★牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	生姜 たまねぎ もやし 大根 しめじ ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	704	16.4
30	火	牛乳 ガバオライス ★トマトと卵のスープ 果物 (りんご)	鶏ひき肉 大豆 とり肉 ★卵	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん トマト缶 小松菜	にんにく たまねぎ たけのこ えのきたけ りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	米油 ごま油	823	17.5

※ 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18回

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

☑今月は図書室と給食がコラボして、本の中に出でくる料理が登場します。

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	755	15.7	30.9	3.0	364	114	3.3	311	0.52	0.57	38	7.5
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品基準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたためエネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準(基準値)は食品成分表2015版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまでは参考として記載しています。