



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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	牛乳 麦ごはん 四川麻婆豆腐 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ豆腐	★牛乳	にんじん なら	にんにく きゅうり 干しいたけ 生姜 たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	730	17.3
2	火	牛乳 「端午の節句献立」 八宝おこわ ★大豆とじゃこの甘辛揚げ 生揚げの中華スープ ★抹茶ムース	豚肉 かまぼこ 大豆 とり肉 厚揚げ	★牛乳 ちりめんじゃこ ★クリーム アガー	にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ コーン グリーンピース 白菜 にんにく たまねぎ	米 もち米 片栗粉 砂糖	ごま油 米油 ★白ごま	780	15.5
3	水	憲法記念日								
4	木	みどりの日								
5	金	こどもの日								
8	月	牛乳 ★チキンライス ★ポトフ ★チーズケーキ	とり肉 豚肉 レンズ豆 ソーセージ ★卵	★牛乳 ★クリームチーズ ★クリーム	ピーマン にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく 生姜 マッシュルーム ★レモン コーン グリンピース	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉	米油	809	13.8
9	火	牛乳 五目うどん ちくわの二色揚げ ★果物(清見オレンジ)	とり肉 油揚げ 竹輪	★牛乳 青のり	にんじん 小松菜	大根 しめじ たけのこ ★清見	うどん 小麦粉	米油	724	17.2
10	水	牛乳 ごはん 和風塩麴ハンバーグ みそドレサラダ ★中華風コーンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ とり肉 ★卵	★牛乳	にんじん 小松菜	たけのこ ねぎ キャベツ もやし たまねぎ コーン	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	米油 ごま油	787	16.5
11	木	中間考査 給食はありません。								
12	金	牛乳 ★レンズ豆入りチキンカレー アスパラとベーコンのソテー ★りんごゼリー	とり肉 レンズ豆 豆乳 ベーコン	★牛乳 アガー	にんじん アスパラガス	にんにく 生姜 ★りんごジュース たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油 オリーブ油	780	11.4
15	月	牛乳 五目うま煮丼 ★豆腐とわかめのスープ ★果物(美生柑)	豚肉 かまぼこ 厚揚げ 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ 水菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ えのきたけ キャベツ たけのこ ★みしょうかん	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	707	16.8
16	火	牛乳 ★コッペパン 照り焼きチキン 茹でキャベツ ★白花生のポタージュ	とり肉 花豆 豆乳 とりひき肉	★牛乳 ★クリーム	にんじん パセリ	生姜 キャベツ セロリー たまねぎ	★コッペパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	マヨネーズ (エッグフ リー) 米油 ★バター	759	18.5
17	水	牛乳 ★ハヤシライス わかめのピリッとサラダ	豚肉 レンズ豆 まぐろ缶	★牛乳 わかめ	にんじん トマトピューレ ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ	米油	800	13.9
18	木	牛乳 ひじきチャーハン 豆腐とツナの揚げぎょうざ 広東スープ	豚肉 まぐろ 豆腐	ひじき ★牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ キャベツ 生姜 たけのこ 干しいたけ	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	718	14.6
19	金	牛乳 「福岡県郷土料理」 麦ごはん ★ごぼうの柳川焼き 野菜のいそあえ のっぺい汁	豚ひき肉 あさり ★卵 とり肉 油揚げ	★牛乳 のり	にんじん さやえんどう ほうれん草	ごぼう ねぎ もやし 大根 干しいたけ	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	米油	692	16.6
22	月	牛乳 麦ごはん ひじきふりかけ 新じゃがいものそぼろ煮 ★ごぼうサラダ	かつお節 豚ひき肉	★牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	生姜 たまねぎ 干しいたけ キャベツ ごぼう きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 片栗粉	米油 ごま油 ★白すりごま	715	14.5
23	火	牛乳 ごはん ★アジフライ キャベツのあっさり和え 野菜の豆乳みそ汁	あじ とり肉 油揚げ みそ 豆乳	★牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	748	18.0
24	水	牛乳 「インドネシア料理」 ★ナシゴレン ★ソトアヤム (チキンスープ) ポテトとツナのソテー	とり肉 ★いか ★卵 まぐろ缶	★牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 パセリ粉	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし コーン	米 大麦 砂糖 ビーフン じゃが芋	米油 オリーブ油	680	17.8
25	木	牛乳 ★レーズンバターパン ★ボルシチ グリーンサラダ	豚肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ もやし	★ぶどうパン グラニュー糖 じゃが芋 砂糖	★バター 米油	738	14.3
26	金	牛乳 こぎつねごはん ★ししゃもの利久焼き 華風きゅうり じゃが芋と生揚げのみそ汁	とりひき肉 大豆 油揚げ 厚揚げ みそ	★牛乳 ★ししゃも	にんじん 小松菜	枝豆 きゅうり たまねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油 ★白ごま ★黒ごま ごま油	690	17.6
29	月	牛乳 ★ピースコーンピラフ ★ペンネソテー ★ペイザンヌスープ	とり肉 豚ひき肉 ベーコン レンズ豆	★牛乳	トマト缶 ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー	米 大麦 砂糖 マカロニ じゃが芋	オリーブ油 米油	648	13.9
30	火	牛乳 ごはん かつおの香り揚げ もやしのからししょうゆ 沢煮椀	かつお とり肉 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	生姜 にんにく ねぎ もやし 大根	米 片栗粉 こんにゃく	米油	681	20.7
31	水	牛乳 「3年生0学期プロジェクトリクエスト給食」 練馬スバゲティ パリパリサラダ♪ ★おかしなおかしな目玉焼き	まぐろ缶	のり ★牛乳 寒天	小松菜 にんじん	大根 きゅうり キャベツ たまねぎ ★桃缶	スバゲティ 砂糖 ワンタンの皮	米油	795	15.9

※ 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19回

※ ♪は3月に行った「3年生の0学期プロジェクト」でチャイム着席や挨拶、給食準備など、もっとも優秀だった、旧2年D組のリクエスト給食です。

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	736	16.0	31.3	3.0	355	108	2.9	230	0.33	0.48	16	7.3