



実施日			献立名	主な材料とその働き						栄養量	
日	曜	牛乳		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	金	牛乳	ごはん ★ふりかけ 肉じゃが れんこんチップサラダ	豚肉	★牛乳 ちりめんじゃこ 刻み昆布	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ れんこん キャベツ	米 砂糖 しらたき じゃが芋	★白ごま 米油	773	13.8
4	月	牛乳	「練馬大根の日」 練馬スパゲティ ウインナーとコーンのソテー 白玉あずき	まぐろ缶 ウインナー 小豆	のり ★牛乳	にんじん	大根 キャベツ コーン	スパゲティ 砂糖 白玉団子	米油	792	16.9
5	火	牛乳	麦ごはん ★ひじき入り卵焼き さつまいものきんぴら 白菜と豆腐のみそ汁	豚ひき肉 ★卵 さつまいも みそ	★牛乳 ひじき ★脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ 白菜	米 大麦 砂糖 さつまいも	米油	742	16.3
6	水	牛乳	★キムチチャーハン 豆腐とツナの揚げぎょうざ 春雨スープ	豚肉 まぐろ缶 豆腐 とり肉	★牛乳	にんじん 小松菜	★キムチ ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ 白菜	米 大麦 ぎょうざの皮 小麦粉 片栗粉	米油 ごま油 ★白ごま	745	13.4
7	木	牛乳	★豆わかごはん 芋煮 湯葉入りお浸し	大豆 牛肉 湯葉	炊き込みわかめの素 ★牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 キャベツ	米 大麦 こんにやく 里芋 砂糖	★白ごま 米油	755	13.2
8	金	牛乳	★カレーピラフ ★鯖とほうれん草のホワイトソース焼き ★小松菜とポテトのスープ	豚肉 たら パーコン	ひじき ★牛乳 ★クリーム ★チーズ	にんじん ほうれん草 パセリ粉 小松菜	にんにくたまねぎ マッシュルーム しめじ コーン	米 大麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 米油 ★バター	798	18.1
11	月	牛乳	豆腐と豚肉のあんかけ丼 野菜のみそ汁 ★スイートポテト	豚肉 豆腐 みそ ★卵	★牛乳 ★クリーム	にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつまいも	米油 ごま油 ★バター	884	13.3
12	火	牛乳	ガーリックライスの焼肉添え わかめスープ コーンポテト	牛肉 豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにくたまねぎ コーン	米 大麦 じゃが芋	オリーブ油 米油 ごま油 マーガリン	665	13.7
13	水	牛乳	★具だくさんつけうどん ちくわの二色揚げ ★果物(みかん)	豚肉 油揚げ ★うずら卵 竹輪	わかめ ★牛乳 青のり	かぼちゃ 小松菜	干しいたけ ねぎ ★みかん	うどん 砂糖 小麦粉	米油	817	15.7
14	木	牛乳	★ハヤシライス 練馬サラダ ★果物(いちご)	豚肉	★牛乳	にんじん トマトピューレ 大根(葉)	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ 大根 マッシュルーム グリーンピース★いちご	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	米油	766	11.4
15	金	牛乳	「朝ごはんコンクール」 麦ごはん 鮭の甘酢がけ 小松菜とえのきのおかか和え 鯨汁	鮭 かつお節 くら肉 豆腐 みそ	★牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにやく	オリーブ油	672	21.3
18	月	牛乳	切干しおこわ ★ししゃもの南蛮漬け 焼き豆腐の中華煮	豚ひき肉 油揚げ 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 ★ししゃも	にんじん チンゲンサイ	切干大根 枝豆 生姜 ねぎ にんにく 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	816	20.0
19	火	牛乳	「朝ごはんコンクール」 ★ピザトースト コーンスローサラダ ★ABCスープ ★ヨーグルト	ウインナー レンズ豆 鶏もも	★チーズ ★牛乳 ★ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	★食パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ	米油	670	16.3
20	水	牛乳	「青森県郷土料理」 ★菜飯 ★いかメンチ 赤かぶの甘酢 せんべい汁	★いか ★卵 とり肉	★牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	たまねぎ かぶ 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 南部せんべい	ごま油 ★白ごま 米油	749	15.8
21	木	牛乳	「冬至献立」 ごはん ★鯖のゆずみそ焼き 小松菜のおひたし かぼちゃすいとん	さわら みそ 豚肉	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	生姜 ★ゆず もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉	米油	731	17.9
22	金	牛乳	★冬野菜のカレーライス 花野菜サラダ ★サイダーポンチ	豚肉	★牛乳 寒天	にんじん トマトピューレ ブロッコリー	にんにく 生姜 ごぼう れんこん たまねぎ カリフラワー ★みかん缶 ★桃缶 ★ハインアップル缶	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ジュース	米油	843	11.2

※ 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16回

※★印はアレルギー対応食品になります。

※「自分で作る朝ごはんコンクール」で受賞した朝ごはんを給食ではアレンジして作ります。

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	764	15.5	31.4	3.1	383	114	3.3	267	0.32	0.49	20	7.0

1月初めの給食

10	火	牛乳	ハッシュドビーフ 小松菜とキャベツのソテー 果物(りんご)	牛肉 豆乳	★牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマトピューレ 小松菜	生姜 にんにくコーン たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース りんご	米 大麦 ざらめ 小麦粉	米油	750	13.2
----	---	----	-------------------------------------	-------	----------------	------------------------	---	-----------------	----	-----	------

11月に使用した食材の主な産地

牛乳	新米 令和5年度産	人参	ねぎ	玉ねぎ	さやいんげん	じゃがいも	パセリ	にら	里芋	きゅうり	みかん	豚肉・鶏肉	
東京都・群馬県・山梨県	岩手産ひとめぼれ 千葉産ふさこがね	千葉	青森	北海道	鹿児島	北海道	千葉	茨城	埼玉	群馬	愛媛	茨城・岩手	
岩手県・青森県・山形県	新潟産ミルクQueen 佐賀産さがびより	ほうれん草	小松菜	キャベツ	えのき	白菜	大根	かぼちゃ	れんこん	ごぼう	りんご	鮭	ぶり
秋田県・北海道	北海道産なつぽし 新潟産こしひかり	埼玉	埼玉	練馬・茨城	長野	茨城	練馬・千葉	北海道	茨城	青森	山形	アラスカ	岩手