



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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	月	牛乳 「練馬大根の日」 ★練馬スパゲティ(大根の葉入り) ウインナーとコーンのソテー ★おかしなおかしな目玉焼き	まぐろ缶 ウインナー	のり ★牛乳 寒天	大根(葉) にんじん	大根 キャベツ コーン 桃缶	★スパゲティ 砂糖	米油	758	16.4
3	火	牛乳 ごはん ふりかけ 肉じゃが 野菜と油揚げのお浸し	豚肉 油揚げ	★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 キャベツ	米 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米油	739	14.3
4	水	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 豆腐 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
5	木	牛乳 「懐かしい給食」 ★揚げパン(白ごまきなこ) ★クリームスープ コールスローサラダ	きな粉 鶏もも レンズ豆	★牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	★コッペパン 砂糖 じゃが芋 ★小麦粉	★油 白すりごま 米油 ★バター	788	14.7
6	金	牛乳 豆わかごはん 芋煮 もやしのごま酢あえ	大豆 牛肉	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 もやし	米 大麦 こんにやく 里芋 砂糖	白ごま 米油 ごま油 白すりごま	690	16.5
9	月	牛乳 カレーピラフ ★魚とほうれん草の和風トース焼き 小松菜とポテトのスープ	豚肉 鮭 レンズ豆 ベーコン	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 米粉マカロニ	オリーブ油 米油 豆乳バター ★バター	842	19.0
10	火	牛乳 「懐かしい給食」 ★ソフト麺風ミートソース じゃがいものホットサラダ 果物(みかん)	豚ひき肉 大豆 ハム	★チーズ ★コーヒー牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム キャベツ 枝豆 みかん	★うどん 砂糖 じゃが芋	米油	684	16.8
11	水	牛乳 「ねり丸キャベツの日」 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	米油 ごま油	708	18.1
12	木	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	882	13.2
13	金	牛乳 キムチチャーハン ★生揚げとツナの揚げぎょうざ 春雨スープ	豚肉 まぐろ缶 厚揚げ とり肉	★牛乳	にんじん なら 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 春雨	米油 ごま油 白ごま ★油	763	13.7
16	月	牛乳 ハヤシライス 練馬サラダ 果物(りんご)	豚肉 レンズ豆	★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 マッシュルーム 大根 グリーンピースりんご	米 大麦 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	米油	799	11.3
17	火	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 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 ★油 米油	740	15.4
18	水	牛乳 「朝ごはんコンクール」 ★ピザトースト しらすとわかめサラダ ★ABCスープ ★ヨーグルト	ベーコン レンズ豆 とり肉	★チーズ ★牛乳 わかめ ちりめんじゃこ ★ヨーグルト	にんじん ピーマン トマトピューレ 小松菜	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ えのきたけ	★無塩パン 砂糖 じゃが芋 ★マカロニ	米油 白ごま ごま油	734	17.2
19	木	牛乳 ガーリックライス ポークディابل カラフルポテト かぶとベーコンのスープ	ベーコン 豚肉 レンズ豆	★牛乳	小松菜 パセリ粉 にんじん ほうれん草	にんにく コーン 生姜 たまねぎ かぶ	米 大麦 コーンフレーク じゃが芋	オリーブ油 米油 豆乳バター	866	14.5
20	金	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 ★ほうとう汁	銀さわり みそ 鶏もも 油揚げ	★牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ ほうれん草	生姜 ゆず もやし 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 ★ほうとう こんにやく	米油	720	17.1
23	月	牛乳 切干しおこわ ★めひかりの磯辺揚げ 焼き豆腐の中華煮	豚ひき肉 油揚げ 目光 豚肉 焼き豆腐	★牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	切干大根 枝豆ねぎ にんにく 生姜 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 もち米 砂糖 ★小麦粉 片栗粉	米油 ★油 ごま油	824	22.0
24	火	牛乳 「京都府郷土」 ★衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ(米粉)	油揚げ ★卵 みそ 豆乳	★牛乳	にんじん ほうれん草 水菜	干しいたけ たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 里芋 米粉 甘納豆	豆乳バター	827	14.1
25	水	牛乳 冬野菜のカレー 花野菜サラダ ★フルーツヨーグルト	豚肉	★牛乳 ★ヨーグルト	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 桃缶 カリフラワー みかん缶 パインアップル缶	米 大麦 じゃが芋 米粉 砂糖	米油	828	13.0

※ 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。

1月始めの給食

8	水	牛乳 ★ハッシュドポーク 小松菜とキャベツのソテー 果物(りんご)	豚肉 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 たまねぎ マッシュルーム グリーンピースりんご キャベツ コーン	米 大麦 ざらめ ★小麦粉	米油	723	13.9
---	---	--	-------	----------------	------------------------	---	------------------	----	-----	------

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	774	15.7	31.3	2.9	391	118	3.2	284	0.36	0.50	21	7.8