

# 4週献立表

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		
9	木		チキンカレーライス フレンチサラダ	鶏もも いんげん豆 レンズ豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく生姜 たまねぎキャベツ きゅうり	米じゃが芋 小麦粉 ざらめ砂糖	油	791	12.4
10	金		鯛めし 鶏のから揚げ 季節のかまぼこ汁	たい油揚げ とり肉 豆腐かまぼこ	牛乳	にんじん みつば ほうれん草	生姜にんにく えのきたけたけのこ ねぎ	米砂糖 片栗粉	油	759	19.0
13	月		桜トースト アスパラクリームシチュー コーンサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん アスパラガス	いちごにんにく 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 砂糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	マーガリン 油 バター	742	13.0
14	火		ごはん 鯖のごま焼き きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	さわらみそ 豚肉 さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん かぼちゃ こねぎ	生姜ごぼうれんこん 大根 白菜	米砂糖 こんにゃく	白ごま油 ごま油	734	19.0
15	水		露の香りごはん 鶏肉の薬味焼き 豚汁	とり肉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	ふき生姜にんにく ねぎごぼう大根	米麦砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	751	17.9
16	木		あんかけやきそば 野菜の中華あえ フルーツヨーグルト	豚肉 いか レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ 小松菜	にんにく生姜 ねぎ たまねぎたけのこ 白菜 干しいたけ キャベツ きゅうり 桃缶 パイン缶 みかん缶	中華めん 片栗粉 砂糖 はちみつ	油 ごま油	711	18.0
17	金		ごはん にんじんふりかけ みそポテト 鶏五目汁	みそとり肉 豆腐	牛乳 しらす干し	小松菜 にんじん	大根 ねぎ	米じゃが芋 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく	ごま油	792	11.8
20	月		マーボー豆腐丼 こんにゃくサラダ りんご	豚ひき肉 みそ 豆腐 レンズ豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん にら	にんにく生姜 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たけのこりんご	米砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油	748	15.6
21	火		2色ごまごはん 根菜入りつくね キャベツの昆布あえ 生揚げのみそ汁	鶏ひき肉 卵 厚揚げ みそ	牛乳 ひじき 塩昆布	にんじん	生姜 干しいたけ れんこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 大根 白菜	米パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 こんにゃく	白ごま油 黒ごま油	802	17.6
22	水		親子丼 カリカリ大豆サラダ	とり肉 卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	みつば	たまねぎねぎ キャベツ きゅうり	米砂糖 片栗粉	油	776	17.5
23	木		ごはん のりの佃煮 ししゃもの磯辺揚げ 春の炊き合わせ	とり肉 厚揚げ	牛乳のり ししゃも 青のり	にんじん さやえんどう	生姜たけのこ れんこん 干しいたけ	米砂糖 小麦粉 じゃが芋 こんにゃく	油	779	16.5
24	金		ハヤシライス カリカリさつまいもサラダ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆	クリーム 牛乳	トマト缶 にんじん	にんにくたまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン	米小麦粉 ざらめ さつま芋 砂糖	油 バター	830	12.9
27	月		たけのこごはん たらのおろしがけ じゃがいものみそ汁	とり肉 油揚げたら 豆腐 みそ	牛乳	さやえんどう こねぎ にんじん	たけのこ 大根 ごぼう まいたけ	米砂糖 片栗粉 米粉 じゃが芋 こんにゃく	油	734	17.9
28	火		練馬スパゲッティー コールスローサラダ キャロットケーキ	まぐろ缶 卵	のり 牛乳	大根(葉) にんじん	大根 キャベツ コーン たまねぎ オレンジジュース	スパゲティ 砂糖 小麦粉	オリーブ油	832	15.4
30	木		キムチチャーハン たんぽぼしゅうまい 春雨スープ	豚肉 豆腐 豚ひき肉 とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく生姜 キムチ ねぎ たまねぎ コーン たけのこ 白菜	米 大麦 しゅうまいの皮 片栗粉 春雨	油 ごま油	800	16.8

※ 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15回

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 (μgRAE)	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	772	16.0	28.9	2.9	360	119	3.0	225	0.32	0.49	17	8.3



〈野菜の主な産地〉にんにく・ごぼう(青森)、人参・きゅうり・ねぎ(千葉)、玉ねぎ(北海道)、小松菜(東京)、キャベツ(愛知)、生姜(茨城)、大根(神奈川)