



献立表



実施日				主　　な　　材　　料　　と　　そ　　の　　働　　き					栄　養　量		
日	曜	牛乳	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	水		ジャージャー麺 練馬産じゃがバターコーン	豚ひき肉 みそ レンズ豆	牛乳	にんじん	きゅうり もやし 生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ コーン	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 ごま油 バター	710	16.8
2	木		青椒肉絲丼 こんにゃくサラダ メロン	豚肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく 生姜 たけのこたまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ メロン	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油	712	16.6
3	金		ポークストロガノフ パセリライス じゃがいものハニーサラダ	豚肉 レンズ豆	クリーム 牛 乳	パセリ粉 トマトピュー レ 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 じゃが芋 はちみつ	油 バター オリーブ油	842	13.1
6	月		ごはん さばの韓国風焼き チャプチェ 白菜スープ	さば 豚ひき肉 とり肉	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし たけのこ 白菜	米 砂糖 春雨	ごま油 油 白ごま	761	18.0
7	火	 	あなごちらしずし セタ汁 ツナサラダ 桃ゼリー	あなご とり肉 豆腐 かまぼこ まぐろ缶	のり 牛乳 アガー	にんじん さやえんどう	れんこん かんぴょう 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ 桃ジュース 桃缶	米 砂糖 こんにゃく そうめん	油	714	15.6
8	水		ごはん じゃこ昆布ふりかけ すき焼きコロッケ 鶏五目汁	かつお節 豚ひき肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ 塩昆布	にんじん	生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにゃく マッシュポテト 小麦粉 パン粉 さつま芋	油 白ごま	877	14.7
9	木		パイナップルトースト グリーンサラダ ハンガリアングーラッシュ	豚肉 いんげん豆 レンズ豆	牛乳 クリーム	ブロッコリー にんじん トマト缶	パインアップル缶 きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく マッシュルーム	食パン はちみつ 砂糖 じゃが芋 米粉 ざらめ	バター 油	767	14.1
10	金	 	豚キムチ丼 豆腐スープ すいか	豚肉 レンズ豆 とり肉 豆腐 なんと	牛乳	にんじん にら	生姜 にんにく たまねぎ キムチ 白菜 ねぎ たけのこ すいか	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	711	16.9
13	月		ししじゅうしい ゴーヤチャンプル キャベツのみそ汁	豚肉 豆腐 卵 かつお節 油揚げ みそ	昆布 牛乳	にんじん	生姜 ねぎ ゴーヤ もやし ごぼう まいたけ キャベツ	米 麦 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油 ごま油	677	17.1
14	火		季節のかまぼこ汁うどん こぎつねあえ かぼちゃのチーズケーキ	とり肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 クリーム チーズ クリーム	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ	うどん 砂糖 グラニュー糖 小麦粉 粉糖	白ごま	723	15.8
15	水		ひじきと舞茸のごはん さけのレモンじょうゆ 豚汁	とり肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 みそ	ひじき 牛乳	にんじん みつば	まいたけ レモン ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 米粉 じゃが芋 こんにゃく	油	804	19.9
16	木		ごはん ヤンニョムチキン キャベツナムル 春雨担々スープ	とり肉 豚ひき肉 みそ 豆乳	牛乳	小松菜 にんじん にら	生姜 にんにく きゅうり キャベツ ねぎ もやし	米 片栗粉 米粉 砂糖 春雨	油 ごま油 白ごま	831	14.7
17	金		★おたのしみ献立★ な○や○いカ○ーラ○ス ジョア と○もろ○し フ○ーツポ○チ	豚ひき肉 いんげん豆 レンズ豆	ジョア (ストロベリー)	にんじん かぼちゃ トマト缶	にんにく 生姜 たまねぎ なす ズッキーニ 桃缶 夏みかん缶 パイン缶	米 ざらめ 小麦粉 とうもろこし 砂糖	油	878	10.7

※ 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13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	770	15.6	28.0	2.9	370	111	3.0	257	0.39	0.50	19	8.5



〈野菜の主な産地〉じゃがいも（練馬・千葉）、玉ねぎ（佐賀）、人参・いんげん（千葉）、ごぼう（青森）、しめじ（長野）、キャベツ・ピーマン（茨城）、きゅうり（埼玉）

土用の丑 ～今年7月26日（日）～

「立秋」の前の約18日間を「夏の土用（どよう）」と言い、この期間にある「丑（うし）の日」のことです。暑さの厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや「う」の付く食べ物を食べて、健康を願う風習があります。近年、うなぎはとても高価なので、今年の土用の丑の日には、「う」の付く食べ物を取り入れてみませんか。

