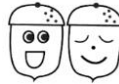




献立表



日	曜日	牛乳	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
				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	火		チキンカレーライス さつまいものマセドアンサラダ	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 きゅうり コーン	米 ジャガイモ 小麦粉 ざらめ さつま芋 砂糖	油	852	11.4
2	水		すきやき丼 ごまあえ大根 冷凍みかん	牛肉 焼き豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜	たまねぎ 白菜 干しいたけ ねぎ 大根 みかん	米 しらたき 砂糖 片栗粉	油 白ごま	808	15.2
3	木		＼鉄分たっぷり献立／ 生〇げと〇松菜のご〇みそ丼 青〇りま〇じゃ〇サラダ	豚ひき肉 生揚げ みそ レンズ豆 大豆	牛乳 青のり ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 しめじ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	863	17.3
4	金		ごはん いかのチリソース 小松菜ナムル 豆腐スープ	いか とり肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	にんにく 生姜 ねぎ きゅうり もやし たけのこ 白菜	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	695	16.9
7	月		フィッシュカツバーガー コーンサラダ かぼちゃのポターージュ	さけ いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ粉	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	米粉パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	730	18.4
8	火		チャプチェ丼 切り干しサラダ 豆乳紅茶ゼリー	豚ひき肉 まぐろ缶 豆乳	牛乳 寒天 クリーム	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ ねぎ もやし 切干大根 きゅうり キャベツ	米 大麦 春雨 砂糖 片栗粉	油 ごま油 白ごま	802	13.9
9	水		重陽の節句 かみかみわかめごはん 菊花しゅうまい 春雨みそスープ	豚ひき肉 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	にんじん	たまねぎ 生姜 コーン にんにく 白菜 もやし たけのこ ねぎ	米 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖 春雨	ごま油 油	756	15.1
10	木		高野豆腐のそぼろがけごはん 大根のみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 大豆 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ ねぎ 大根 えのきたけ なし	米 砂糖	油	772	17.7
11	金		ごはん のりの佃煮 ぶたしゃぶサラダ 生揚げ入り鶏じゃが	豚肉 鶏もも 生揚げ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ 生姜 干しいたけ	米 砂糖 しらたき じゃが芋	油	750	16.2
14	月		食パン 手作りりんごジャム さつまいものクリーム煮 フレンチサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん さやいんげん	りんご レモン にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 さつま芋 小麦粉	油 バター	728	11.8
15	火		マーボー麺 こんにやくサラダ 冷凍パイン	豚ひき肉 みそ 豆腐 大豆 まぐろ缶	牛乳	にんじん にら	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 冷凍パイン	中華めん 砂糖 片栗粉 こんにやく	油 ごま油	709	18.4
16	水		ごはん さばの西京焼き じゃがいものきんぴら 冬瓜のみそ汁	さば みそ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう とうがん ねぎ たまねぎ	米 ジャガイモ こんにやく 砂糖	油	783	17.7
18	金		チキンパエリア ポテドッグ 豆と麦のスープ	鶏もも 豚肉 レンズ豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	米 ジャガイモ 片栗粉 小麦粉 砂糖 大麦	油	722	13.5
24	木		秋の香りおこわ 鶏肉の薬味焼き 季節のかまぼこみそ汁	えび とり肉 豆腐 みそ 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん さやいんげん	しめじ 生姜 にんにく ねぎ 大根 えのきたけ	米 もち米 さつま芋 砂糖	油 ごま油	739	18.5
25	金		十五夜 親子丼 ツナサラダ お月見団子(みたらし)	とり肉 卵 まぐろ缶	牛乳	みつば にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 片栗粉 白玉団子	油	816	15.6
28	月		ガパオライス ABCパスタスープ ぶどう	鶏ひき肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	ピーマン 赤ピーマン バジル にんじん	にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ ぶどう	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	油	773	16.2
29	火		けんちんうどん 青菜の磯あえ いが栗坊や	とり肉 油揚げ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	大根 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	うどん 砂糖 こんにやく さつま芋 小麦粉 そうめん	バター 栗油	668	13.8
30	水		さんまのかば焼き丼 れんこんのごまあえ 豚汁	さんま 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 もやし れんこん ごぼう 大根 ねぎ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにやく	油 白ごま	819	14.7

※ 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18回

〈野菜の主な産地〉じゃがいも（茨城）、玉ねぎ（愛知）、人参（北海道）、きゅうり（千葉）、にんにく（青森）、ブロッコリー（長野）、キャベツ（群馬）

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	766	15.7	28.6	2.8	364	112	3.1	224	0.31	0.49	19	7.0