



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		1人1日あたりのエネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	金		あんかけやきそば パリパリ海藻サラダ 梨	豚肉 いか えび	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 干しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり 梨	中華めん 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油	628	19.2
5	月		＼ 東京都産 献立 / あ〇た〇きなこ揚げパン こ〇つ〇サラダ ワンタンスープ	きな粉 まぐろ 豚ひき肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ きゅうり ねぎ 生姜 白菜	あしたばパン 砂糖 ワンタンの皮	油	702	15.0
6	火		＼ ドレミ～♪ 献立 / ド〇イカ〇ーライス レ〇ンドレ〇ングサ〇ダ ミ〇ンゼリー	豚ひき肉 レンズ豆 ひよこ豆 まぐろ	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく 生姜 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン レモン みかん缶・ジュース	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	844	12.4
8	木		ごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツの昆布あえ 牛肉じゃが	牛肉	牛乳 ししゃも 青のり 塩昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり 生姜 たまねぎ 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 しらたき じゃが芋	油 ごま油	812	16.1
9	金		チキンときのこのクリームライス キャロットサラダ ブルーベリーマフィン	とり肉 いんげん豆 卵	牛乳 クリーム ヨーグルト	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ ブルーベリー	米 小麦粉 はちみつ 砂糖	油 バター	874	12.0
13	火		高野豆腐の卵とじ丼 カリカリひよこ豆サラダ ぶどう	豚ひき肉 高野豆腐 卵 ひよこ豆	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり ぶどう	米 砂糖 片栗粉	油	794	14.5
14	水		深川めし ぶたしゃぶサラダ 大根のみそ汁	あさり 油揚げ 豚肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳	こねぎ にんじん ほうれん草	生姜 ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 大麦 砂糖	油	663	19.0
15	木		ごはん さばのごまみそ焼き かぼちゃのそぼろあん けんちん汁	さば みそ 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	生姜 大根 ごぼう ねぎ	米 砂糖 片栗粉 こんにゃく	白ごま 油 ごま油	793	17.5
16	金		キムチチャーハン 油淋鶏 春雨スープ	豚肉 とり肉 レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 キムチ ねぎ もやし 白菜	米 大麦 片栗粉 砂糖 春雨	油 ごま油	798	16.3
19	月		ごはん さけのおろしがけ きんぴらごぼう さつま汁	鮭 豚肉 さつま揚げ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	こねぎ にんじん	大根 ごぼう れんこん たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖 こんにゃく さつま芋	油 ごま油 白ごま	807	18.5
20	火		スパイシートマトライス コーンサラダ ウィーン風アップルパイ	豚ひき肉 レンズ豆	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 コーン キャベツ きゅうり りんご レーズン	米 砂糖 片栗粉 グラニュー糖 パン粉 春巻きの皮	油 バター	774	13.2
21	水		ルーローハン ABCパスタスープ ぶどう	豚肉 ベーコン レンズ豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉 マカロニ	油	748	14.4
22	木		まいたけご飯 根菜汁 いかとさつまいものかりん揚げ みかん	とり肉 いか 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 まいたけ 大根 ごぼう ねぎ みかん	米 大麦 砂糖 さつま芋 片栗粉 米粉 じゃが芋 こんにゃく	油	789	15.8
23	金		栗おこわ 銀だらの西京焼き きゅうりの即席づけ じゃがいものみそ汁	銀だら みそ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん	生姜 大根 きゅうり ごぼう えのきたけ	米 もち米 じゃが芋 こんにゃく	栗	743	15.6
26	月		おさつトースト フレンチサラダ 花野菜のクリームシチュー	とり肉 いんげん豆	牛乳 クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン カリフラワー キャベツ きゅうり	食パン さつま芋 グラニュー糖 じゃが芋 米粉 砂糖	バター 黒ごま 油	685	13.0
27	火		生揚げと豚肉のコチュジャン丼 こんにゃくサラダ ぶどう	豚肉 厚揚げ みそ まぐろ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ もやし キャベツ きゅうり ねぎ ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油	781	15.6
28	水		ごはん 塩麴ハンバーグ 青菜のおひたし 季節のかまぼこみそ汁	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 とり肉 かまぼこ なると みそ	牛乳	小松菜 にんじん こねぎ	たけのこ ねぎ もやし キャベツ きゅうり 大根 白菜	米 パン粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	白ごま	755	17.9
29	木		わかめごはん カリカリがんも 豚汁	まぐろ 豆腐 鶏ひき肉 みそ 豚肉	わかめ 牛乳	にんじん	ごぼう 枝豆 生姜 大根 ねぎ	米 片栗粉 コーンフレーク 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	油	773	15.1
30	金		ボロネーゼ パンプキンベーコン マジカル空色ゼリー	牛ミンチ レンズ豆 ベーコン	パルメザン チーズ 牛乳 寒天	にんじん トマト缶 かぼちゃ パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリ レモン	スパゲティ 米粉 さつま芋 砂糖	オリーブ油 油	846	15.7

※ 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19回

〈野菜の主な産地〉じゃがいも・人参・玉ねぎ（北海道）、ほうれん草・キャベツ（群馬）、きゅうり（埼玉）、ねぎ・りんご（青森）、さつま芋（千葉）、ブルーベリー（東京）

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	769	15.5	29.0	2.8	350	109	3.1	271	0.33	0.49	19	7.3

