

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
				血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (%)
1	金		塩昆布と枝豆のご飯 文化の日 飲用牛乳 肉豆腐 菊花和え 季節の献立 果物(柿)	しおこんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし		こめ こめぬかあぶら こんにやく やきふ さとう		えだまめ たまねぎ にんじん ねぎ はくさい こまつな きく かき さやいんげん キャベツ もやし	682	18.9	24.8	2.4	
5	火		吹き寄せごはん 飲用牛乳 焼きホッケ えのきのすまし汁 季節の献立	とりむね あぶらあげ ぎゅうにゅう ほっけ とうふ かまぼこ わかめ		こめ さつまいも さとう		にんじん しめじ ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	693	21.0	23.4	2.8	
6	水		回鍋肉丼 飲用牛乳 わかめスープ 小 中華春雨サラダ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう わかめ とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら かたくりこ ごま はるさめ		にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし ほししいたけ ピーマン キャベツ たけのこ えのきたけ	723	15.7	24.1	2.9	
7	木		麦ごはん 飲用牛乳 小松菜入り卵焼き 大根のゆず和え 白玉入あんかけ汁 立冬の献立 季節の献立	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく きざみこんぶ とりにく わかめ とうふ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとうしらたまだんご こめあぶら かたくりこ		にんじん こまつな たまねぎ だいこん きゅうり ゆず ごぼう はくさい ねぎ	802	16.5	24.1	2.7	
8	金		わかめとじゃこごはん かみミツガ 飲用牛乳 筑前煮 ごぼう りんご いい歯の日 季節の献立	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たきこみわかめのもと とりにく だいず さつまあげ		こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう あぶら		ごぼう たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん きゅうり りんご	754	16.4	22.0	2.8	
11	月		本格麻婆豆腐丼 飲用牛乳 きのこスープ マーラーカオ 季節の献立	とうふ ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう ベーコン たまご		こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら こむぎこ こめあぶら		ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ えのきたけ しめじ	962	15.5	31.5	3.2	
12	火		ガーリックライス 飲用牛乳 かわりサモサ ダルスープ 世界の料理 インド	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ とりにく ソーセージ いんげんまめ レンズまめ		こめ おおむぎ バター こめあぶら じゃがいも ぎょうざのかわ こむぎこ こめぬかあぶら マカロニ		にんにく にんじん たまねぎ パセリキャベツ セロリー トマトかん さやいんげん	838	13.8	29.2	2.8	
15	金		みそつけ麺 飲用牛乳 おかしなお菓子な半熟卵	ぶたにく みそ わかめ うずらたまご ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん こめあぶら こめぬかあぶら しろすりごま ごまあぶら カルピス さとう		しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな ももかん ねぎ はくさい もやし きくらげ コーン	803	17.3	21.0	4.5	
18	月		豆とごぼうのドライカレー 飲用牛乳 ナン まぜまぜサラダ	ぶたひきにく だいず いんげんまめ レンズまめ ぎゅうにゅう かつおぶし しらすぼし		こめぬかあぶら こむぎこ しろすりごま バター さとう ナン しろごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり だいこん キャベツ	807	18.6	34.5	4.0	
19	火		麦ごはん 飲用牛乳 大根の酢の物 おくずかけ のりのつくだ煮 食育の日 宮城県 季節の献立	ぎゅうにゅう のり とりにく とうふ あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら さといも やきふ そうめん こんにやく かたくりこ		だいこん きゅうり にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ こまつな	688	14.6	24.1	2.5	
20	水		翡翠炒飯 飲用牛乳 広東スープ 杏仁豆腐	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく わかめ うずらたまご とうふ かんてん クリーム		こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ		にんにく こまつな しょうが にんじん たけのこ チンゲンサイ ねぎ みかんかん レモン	805	15.0	35.7	1.8	
21	木		クロックムツシュ 飲用牛乳 お豆のポトフ つぶつぶオレンジゼリー	ハム ぎゅうにゅう クリーム チーズ ぶたにく ベーコン だいず ウインナー アガー		しょくパン バター こむぎこ こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ オレンジジュース みかんかん	884	17.8	39.7	3.8	
22	金		麦ごはん 牛乳 みぞれ汁 揚げじゃがいものきんぴら 鮭の照り焼き 和食の日 季節の献立	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ はんぺん		こめ おおむぎ さとう じゃがいも こめあぶら こんにやく かたくりこ		しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	737	16.8	21.9	3.6	
25	月		麦ごはん 飲用牛乳 肉だんごと春雨のｽｰﾌﾟ煮 小松菜とベーコンの油炒め	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ベーコン		こめ おおむぎ かたくりこ こめぬかあぶら はるさめ さとう ごまあぶら		ほししいたけ にんじん はくさい チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが コーン こまつな	846	13.6	31.5	3.5	
26	火		カラフルピラフ 飲用牛乳 きのこのつぼ焼き 果物(みかん) 季節の献立	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン チーズ		こめ こめあぶら バター こめぬかあぶら こむぎこ しろすりごま パイシート		たまねぎ にんじん ｺｰﾝ みかん ｷﾞｻﾞ ｸﾞﾘｯﾌﾟ ﾍﾟｰｽ しめじ ｶｯﾌﾟﾗｲ ほうれんそう ﾏｯｼｭﾙﾓ  えのきたけ	782	13.7	30.7	1.5	
27	水		麦ごはん 飲用牛乳 魚のカレー揚げ 野菜のり和え けんちん汁	ぎゅうにゅう めひかり とりにく かまぼこ とうふ やきのり		こめ おおむぎ かたくりこ さとう こむぎこ こめぬかあぶら こんにやく さといも ごまあぶら		ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	697	18.5	24.1	1.6	
28	木		スパゲティポモドーロ 飲用牛乳 フレンチサラダ ココアプリン	ベーコン ぶたひきにく チーズ ぎゅうにゅう アガー クリーム		マカロニ・スパゲッティ あぶら オリーブゆ しろすりごま さとう		にんにく しょうが たまねぎ きゅうり トマトかん キャベツ にんじん	832	16.1	36.2	2.4	
29	金		キムチチャーハン トックスープ 米粉りんごヨーグルトケーキ 飲用牛乳 ﾓｲﾈﾞ ﾏﾞﾀ R6試食会 季節の献立	あじつけのり みそ ぶたにく たまご とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう		こめ バター こめぬかあぶら しろごま ごまあぶら さとう こめあぶら トック こめこ		しょうが ｷｷﾞ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ねぎ ﾓｶﾞﾀｲ ほししいたけ はくさい だいこん とうな りんご たけのこ	813	13.8	26.9	3.7	

※ 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

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	786	16.2	28.4	2.9	386	114	3.0	240	0.37	0.43	18	7.7
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

食材	青梗菜 セロリ	豚肉 ピーマン 白菜 水菜	しめじ えのき茸	ラ・フランス	にんにく ねぎ りんご ごぼう	干し椎茸	鮭 人参 じゃが芋 玉葱
産地	静岡	茨城	長野	山形	青森	大分	北海道
食材	キャベツ	小松菜 きゅうり なす ほうれん草 フロccoli	人参 大根 ねぎ じゃが芋 キャベツ パセリ	鶏肉	しょうが	もやし	柿 なす
産地	練馬区	埼玉	千葉	岩手	高知	栃木	新潟

◎13日(水)、14日(木)は  
定期考査の為、  
給食はありません。  
◎26日(火)1年生は  
校外学習で給食なし。  
◎29日(金)2年生は  
校外学習で給食なし。