



献立表



実施日		献立名	6つの基礎食品群とその働き						エネルギー たんぱく質	
日	曜日		おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる			
			〔1群〕 魚介・肉・卵・豆・豆製品	〔2群〕 牛乳・乳製品・小魚・海藻	〔3群〕 緑黄色野菜	〔4群〕 その他の野菜・果物	〔5群〕 穀類・いも類・砂糖	〔6群〕 油脂類		
9	木	七草あんかけごはん 筑前煮 鏡開きぜんざい <div>七草・鏡開き</div>	鶏肉 豆腐 あずき	牛乳	ほうれんそう せり だいこん葉 かぶ葉 にんじん さやいんげん	だいこん かぶ たけのこ(水煮) 干しいたけ	精白米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも さとう 白玉粉	油 くり甘露煮	869 27.6	kcal g
10	金	バニラクリームパン 鶏肉とマカロニのシチュー カラフルサラダ	卵 鶏肉 白いんげん	牛乳 スキムミルク	にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり 黄ピーマン	ミルクパン さとう コーンスターチ じゃがいも 小麦粉 マカロニ	バター 油	849 29.6	kcal g
14	火	きのこおこわ みそ汁 メヒカリの磯辺揚げ ちくわとキャベツのごま和え	鶏肉 油揚げ 米みそ(白) 米みそ(赤) 焼き竹輪	牛乳 メヒカリ あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	干しいたけ しめじ エリンギ キャベツ もやし	精白米 もち米 さとう 片栗粉	油 白ごま	809 34.8	kcal g
15	水	五目あんかけそば じゃこサラダ パンナコッタ <div>リクエスト給食 教職員</div>	豚肉 あさり水煮 いか	牛乳 ちりめんじゃこ 寒天 生クリーム	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが 長ねぎ たけのこ(水煮) 干しいたけ たまねぎ はくさい キャベツ もやし クランベリージュース	むし中華めん さとう 片栗粉	油 ごま油 白ごま	813 33.3	kcal g
16	木	冬野菜カレー 海藻サラダ ネーブルオレンジ	豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ 海草ミックス ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが セロリー だいこん れんこん キャベツ もやし きゅうり ネーブル	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	804 25.8	kcal g
17	金	麦ごはん ふりかけ 豚汁 袋煮	油揚げ 豚肉 鶏肉 豆腐 米みそ(赤) 米みそ(白)	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん 江戸菜	たまねぎ はくさい 干しいたけ ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう スパゲッティ こんにゃく じゃがいも	白ごま 油	796 29.8	kcal g
20	月	チャーハン ワンタンスープ キャラメルポテト <div>リクエスト給食 2C</div>	豚肉 卵 鶏肉 米みそ(白)	牛乳	にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ 冷凍グリーンピース 干しいたけ もやし	精白米 米粒麦 ワンタンの皮 さつま芋 さとう	油 バター アーモンド	903 30.8	kcal g
21	火	ナン&キーマカレー ABCスープ りんご <div>リクエスト給食 2B</div>	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 フレンチヨーグルト	にんじん ピーマン ホールトマト パセリ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ りんご	ナン 小麦粉 じゃがいも ABCマカロニ	油 バター	799 30.6	kcal g
22	水	麦ごはん 家常豆腐 豚肉ともやしのスープ	豚肉 米みそ(赤) 生揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこ(水煮) キャベツ 長ねぎ もやし	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉	油 ごま油	795 31.0	kcal g
23	木	2色揚げパン ミネストローネ コーヒーゼリー <div>リクエスト給食 2D</div>	きな粉 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト パセリ	セロリー たまねぎ にんにく キャベツ	ショートニングパン さとう 米粉パン じゃがいも シェルフマカロニ	油	809 27.6	kcal g

24	金	深川めし かきたま汁 ぐるくんと万次郎かぼちゃの竜田揚げ 明日葉とツナの和え物 給食週間 東京都郷土料理	あさり水煮 油揚げ ぐるくん ツナ水煮 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ あしたば こまつな	しょうが ごぼう もやし ホールコーン キャベツ たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	精白米 米粒麦 さとう 小麦粉 片栗粉	油 白ごま	867 31.5	kcal g	
27	月	梅とじゃこのおにぎり すいとん汁 鮭の塩焼き 青菜のおかか浸し 給食週間 始まりの給食	鶏肉 油揚げ さけ かつおぶし	牛乳 ちりめんじゃこ スキムミルク	ゆかり にんじん こまつな ほうれんそう	梅干し ごぼう だいこん 干しいたけ もやし	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 白玉粉	白ごま 油	891 39.7	kcal g	
28	火	コッペパン ジャム クジラの竜田揚げ インド煮 豚肉と春雨の炒め物 給食週間 始まりの給食	くじら肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	ブルーベリー ャム しょうが りんご たまねぎ にんにく だいずもやし	コッペパン 片栗粉 さとう じゃがいも はるさめ	白ごま 油 ごま油	866 35.6	kcal g	
29	水	ジャンバラヤ クラムチャウダー シーザーサラダ 国際メニュー アメリカ	ベーコン ウィンナー あさり水煮 えび	牛乳 スキムミルク 生クリーム 粉チーズ	トマトジュース ホールトマト にんじん パセリ	にんにく セロリー たまねぎ 冷凍グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	精白米 米粒麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油	870 32.4	kcal g	
30	木	ほたての炊き込みご飯 せんべい汁 いかのかりん揚げ シャリシャリりんごゼリー 京都府の郷土料理	油揚げ ほたてがいわ 煮 いか 鶏肉	牛乳 刻み昆布 粉寒天	にんじん	干しいたけ しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ りんごジュース りんご	精白米 米粒麦 さとう 片栗粉 かやきせんべい	油	862 33.8	kcal g	
31	金	みそラーメン かぶの三色漬け スイートポテト リクエスト給食 2A	豚肉 米みそ（白） 米みそ（赤） 八丁みそ かつおぶし	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん にら チンゲンサイ かぶ葉	にんにく しょうが キャベツ もやし 長ねぎ かぶ	冷凍ラーメン さつまいも さとう	油 練りごま 白ごま ごま油 バター	788 31.1	kcal g	
									エネルギー	たんぱく質	
									1 月分 1 日あたりの平均		
									生徒1人1回あたりの学校給食摂取基準	747～913	26.9～41.5

© 学校行事等の都合により、

◎ 学校行事等の都合により、
 献立並びに回数を変更することがあります。

