



給食献立表

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜日		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g
1	火	牛乳 もみじごはん おひょうのゴマがらめ 五目豆煮 じゃがいもの味噌汁 <small>まごわやさしい献立</small>	牛乳 おひょう 青大豆 大豆 けずり節 みそ わかめ	精白米 麦 ごま油 油 でんぷん さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん しょうが ごぼう れんこん 干しいたけ たまねぎ こまつな	648	28.6
2	水	牛乳 あんかけチャーハン 即席漬 キャロット蒸しパン	牛乳 卵 豚肉 豆乳	精白米 麦 ごま油 油 さとう でんぷん 小麦粉	長ネギ しょうが にんじん きゃべつ こまつな きゅうり レーズン	667	22.4
4	金	牛乳 ご飯 油淋鶏 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 でんぷん さとう ごま油 春雨	しょうが にんにく 長ネギ きゅうり もやし にんじん たまねぎ	662	24.4
7	月	牛乳 ご飯 さんまの塩焼き 野菜のゆかり和え 真汁	牛乳 さんま けずり節 大豆 みそ	精白米 じゃがいも こんにゃく	こまつな きゃべつ きゅうり もやし ゆかり にんじん だいこん ながねぎ	593	25.2
8	火	牛乳 米粉パン/莓ジャム 野菜たっぷりポトフ パリパリサラダ <small>しんじゆくやさいの日/いい歯の日</small>	牛乳 ベーコン フランクフルト 豚肉	米粉パン 油 じゃがいも さとう ごま油 ワンタンの皮	いちごジャム セロリ にんじん たまねぎ ブロッコリー かぶ きゃべつ もやし ほうれんそう	565	26.3
9	水	牛乳 マーボー焼きそば トマトまスープ アップルゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵 粉寒天	油 むし中華麺 さとう でんぷん	にんにく しょうが 長ネギ にんじん なす いら たまねぎ トマト りんごジュース	583	27.0
10	木	牛乳 鶏肉ときのこのカレーライス コーンサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆	精白米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん ほうれんそう もやし きゃべつ コーン みかん	648	21.8
11	金	牛乳 ホタテの炊き込みご飯 手作りしゅうまい 中華春雨スープ	牛乳 ホタテ 豚肉 ひじき 豆腐 鶏肉	精白米 もち米 油 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 春雨	にんじん 干しいたけ たまねぎ きゃべつ しょうが きくらげ こまつな	585	25.5
14	月	牛乳 ぶどうパン シーフードグラタン ベーコンと白菜のスープ	牛乳 えび あさり いか チーズ ベーコン	ぶどうパン バター 小麦粉 マカロニ パン粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく はくさい こまつな	641	27.6
15	火	牛乳 麦ごはん さつまいもコロッケ 切干とひじきのサラダ すまし汁	牛乳 鶏肉 ひじき けずり節 豆腐	精白米 麦 油 パン粉 さつまいも 小麦粉 さとう ごま油 小町麩	たまねぎ にんじん きゅうり 切干大根 コーン しょうが えのき 長ネギ こまつな	680	20.5
16	水	牛乳 仙台燗丼 おくすかけ ずんだもち <small>宮城県産の料理</small>	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 けずり節 豆腐	精白米 麦 油 油麩 さとう でんぷん さといも 豆麩 白玉粉	たまねぎ にんじん えのき ごぼう 干しいたけ こまつな えだまめ	612	23.4
17	木	牛乳 ごはん 海苔の佃煮 筑前煮 なめこ汁 <small>伊那市からお米提供日</small>	牛乳 のり 鶏肉 竹輪 高野豆腐 けずり節 みそ 豆腐	精白米 さとう 油 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ さやえんどう だいこん なめこ 長ネギ	586	25.3
18	金	牛乳 海鮮ちゃんぽん ジャンボ餃子 くだもの	牛乳 鶏肉 えび いか ホタテ なた 牛乳 豆乳 ひじき 豚肉	冷凍ちゃんぽん麺 油 ごま油 餃子の皮 小麦粉	しょうが にんじん れんこん 干しいたけ もやし きゃべつ チンゲンサイ はくさい いら 長ネギ くだもの	569	25.7
21	月	牛乳 ツナと豆腐のそぼろ丼 ごまブロッコリー いも羊かん	牛乳 豆腐 ツナ 卵 海苔 粉寒天	精白米 麦 油 さとう 白ごま さつまいも	にんじん ブロッコリー ほうれんそう きゃべつ	601	24.1
22	火	牛乳 照り焼きチキンサンド ほうれん草のポタージュ マセドアンサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	ショートニングパン さとう でんぷん 油 小麦粉 じゃがいも	きゃべつ ほうれんそう たまねぎ コーン にんじん きゅうり グリンピース	609	28.2
24	木	牛乳 ごはん さばの味噌煮 きんぴられんこん 吉野汁 <small>和食の日</small>	牛乳 さば みそ 鶏肉 さつまいも けずり節	精白米 さとう でんぷん ごま油 つきこんにゃく	しょうが れんこん にんじん 干しいたけ えのき こまつな だいこん	613	28.4
25	金	牛乳 カレーピラフ スペインオムレツ トマトスープ	牛乳 鶏肉 いか ハム 卵 ベーコン レンズ豆	精白米 麦 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ えのき ホールトマト	586	27.3
28	月	牛乳 天丼(きす・さつまいも) 磯香和え フルーツみつ豆	牛乳 きす けずり節 海苔 粉寒天 エンドウ豆	精白米 麦 油 さつまいも さとう 黒砂糖	こまつな きゃべつ もやし にんじん りんご 黄桃田 みかん田	612	21.7
29	火	牛乳 チキントマトクリームパスタ じゃがいもサラダ くだもの	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ	オリーブ油 スパゲティ 油 バター じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ホールトマト ほうれんそう くだもの	580	24.5
30	水	牛乳 ゆかりごはん 里芋のうま煮 じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 けずり節 竹輪 じゃこ	精白米 麦 油 こんにゃく さといも でんぷん 白ごま	ゆかり 干しいたけ ごぼう にんじん グリンピース だいこん ほうれんそう きゃべつ	581	23.9

◆17日は新宿区と友好提携都市の長野県伊那市から無償で頂くお米(コシヒカリ)を使います。他の日にも、きのこ、ほうれんそう、長ネギ、りんご、米、味噌などを伊那市へ発注し、給食で使います。

1日あたりの平均	611	25.1
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

◎学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数に変更になることがあります。

