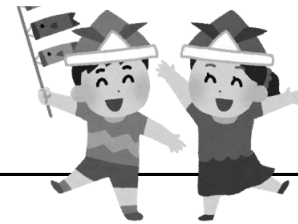




給食献立表



実施日 日 曜日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		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 月	牛乳 鶏ごぼうピラフ ジャーマンポテト マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉	精白米 麦 ジャがいも マカロニ	にんにく ごぼう マッシュルーム コーン さやえんどう たまねぎ いんげん パセリ セロリ にんじん きゃべつ	602	22.5
2 火	牛乳 中華ちまき ワンタンスープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉 なると えび	もち米 ごま油 ワンタンの皮	しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん グリーンピース もやし しめじ 長ネギ チンゲンサイ くだもの	592	27.3
8 月	牛乳 グリーンピースご飯 お浸し めかじきの照り焼き 呉汁	牛乳 めかじき みそ けずり節 みそ 大豆	精白米 もち米 さとう 油 ジャがいも	グリーンピース しょうが 長ネギ 切干大根 もやし にんじん ほうれんそう えのき だいこん こまつな	565	27.5
9 火	牛乳 かきたまうどん 野菜のゆかりがけ 抹茶白玉団子	牛乳 けずり節 鶏肉 卵 豆腐 あずき	うどん さとう でんぷん 白玉粉	にんじん たまねぎ 干しいたけ 長ネギ こまつな きゃべつ きゅうり もやし ゆかり	550	26.0
10 水	牛乳 麦ごはん 鉄火味噌 肉じゃが煮 じゃこサラダ	牛乳 大豆 みそ 豚肉 けずり節 ひじき じゃこ	精白米 麦 油 さとう こんにゃく ジャがいも 白ごま ごま油	ごぼう にんじん 干しいたけ 玉ねぎ さやいんげん きゅうり きゃべつ	627	26.4
11 木	牛乳 黒砂糖パン アスパラと鶏肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ ひよこ豆	黒砂糖パン ジャがいも 油 バター 小麦粉 パン粉	グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんじん きゃべつ かぶ こまつな	568	24.0
12 金	牛乳 チキンカレーライス もやしのサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 レンズ豆	精白米 麦 油 小麦粉 ジャがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん もやし きゃべつ こまつな コーン くだもの	666	22.2
15 月	牛乳 プルコギ丼 チョレギサラダ トックスープ	牛乳 豚肉 牛肉 わかめ のり ベーコン	精白米 麦 油 さとう でんぷん 白ごま ごま油 トック	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にはら はくさい きゅうり ほうれんそう きゃべつ だいこん こまつな	620	23.5
16 火	牛乳 きなこ揚げパン チリコンカン ツナサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 青大豆 ひよこ豆 ツナ缶	油 コッペパン さとう ジャがいも	たまねぎ にんじん ホールトマト マッシュルーム キャベツ もやし	630	27.8
17 水	牛乳 海鮮トマトスパゲティ グリーンサラダ 白いんげん豆のマフィン	牛乳 ベーコン あさり いか えび 卵 豆乳 白いんげん	スパゲティ 油 さとう 小麦粉	にんにく たまねぎ ホールトマト こまつな マッシュルーム きゃべつ きゅうり	666	25.9
18 木	牛乳 マーボー豆腐丼 ジャがいもの中華サラダ 伊那市のりんごゼリー	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 粉寒天	精白米 麦 油 さとう でんぷん ごま油 ジャがいも	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ 長ねぎ にはら きゅうり りんごジュース	628	24.7
19 金	牛乳 ごはん アジのカレーフライ 野菜のさっぱり和え 豆腐と小松菜の味噌汁	牛乳 あじ けずり節 みそ 豆腐	精白米 油 小麦粉 パン粉 さとう	だいこん にんじん きゃべつ レモン汁 えのき こまつな ながねぎ	607	27.5
22 月	牛乳 ポテトパン かぶとトマトのスープ アスパラガスサラダ	牛乳 ベーコン チーズ 豚肉 レンズ豆	ソフトフランスパン 油 ジャがいも さとう	たまねぎ ピーマン コーン にんじん にんにく きゃべつ かぶ ホールトマト アスパラ	530	22.6
23 火	牛乳 ごはん 鯖のみそ焼き 野菜のおろし和え 若竹汁	牛乳 さば みそ けずり節 豆腐 わかめ	精白米 さとう 油 あられ麩	にんじん もやし こまつな えのき きゅうり だいこん たけのこ 長ネギ	564	25.9
24 水	牛乳 シシジューシー 人参シリシリ イナムドゥチ汁	牛乳 豚肉 昆布 みそ さつま揚げ ツナ缶 卵	精白米 麦 油 こんにゃく	にんじん もやし にんにく たまねぎ だいこん こまつな	551	23.9
25 木	牛乳 焼きそば チーズいももち わかめスープ	牛乳 豚肉 いか チーズ 鶏肉 豆腐 わかめ	中華麺 油 ジャがいも でんぷん	にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし えのき きゃべつ	570	29.8
26 金	牛乳 カツ丼 小松菜とキャベツのサラダ くだもの	牛乳 豚肉 卵 けずり節	精白米 麦 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん たまねぎ グリーンピース きゃべつ こまつな くだもの	675	31.7
30 火	牛乳 こぎつねごはん いかの香味焼き 春雨と野菜の炒め物 生揚げの味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ いか けずり節 生揚げ みそ	精白米 油 こんにゃく さとう ごま油 はるさめ	にんじん さやえんどう にんにく 長ネギ たまねぎ もやし えのき にはら こまつな はくさい しょうが	597	29.2
31 水	牛乳 ごはん のりとあさりの佃煮 車麩と野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 のり あさり 鶏肉 けずり節 みそ	精白米 さとう 油 こんにゃく ジャがいも 麩 ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん きゃべつ こまつな	590	21.6

※学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立内容や回数が変更になることがあります。

◎今月は新宿区と友好提携都市である長野県伊那市のお米を使用します。

◎18日は伊那市でつくられたりんごジュースを使用します。

◎「まごわやさしい献立」は健康的な和の食材である、豆・ゴマ・わかめ（海藻）・野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・芋を使用した献立です。頭文字をとって「まごわやさしい献立」です

1日あたりの平均	600	25.8
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

