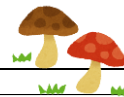




給食献立表



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	体の調子をよくなるもの	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1	水	牛乳 マーボーやきそば いらたまスープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐 卵 寒天	油 蒸し中華麺 さとう でんぷん	にんにく しょうが 長ネギ にんじん いら たまねぎ なす オレンジジュース みかん缶	573	27.3
2	木	牛乳 さんまご飯 ひじき煮 大根のそぼろ煮	牛乳 さんま ひじき 鶏 肉 大豆 油揚げ けずり節	精白米 麦 でんぷん さとう 油 こんにゃく	しょうが ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん だいこん もやし こまつな	607	23.2
6	月	牛乳 カレーピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 いか ベーコン	精白米 麦 油 マカロニ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース こまつな きゃべつ もやし セロリ にんにく ホールトマト	590	20.1
7	火	牛乳 麦ごはん ホッケのフライ 五目豆煮 白菜の味噌汁	牛乳 ほっけ 大豆 けずり節 みそ わかめ	精白米 麦 油 小麦粉 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ パン粉 だいこん ながねぎ	652	27.8
8	水	牛乳 コッペパン/いちごジャム シーフードグラタン 野菜スープ	牛乳 えび あさり いか チーズ ベーコン	コッペパン 油 パン粉 バター 小麦粉 マカロニ	イチゴジャム たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく ほくさい こまつな	589	26.5
9	木	牛乳 あさりの和風スープパスタ 海藻サラダ キャロット蒸しパン	牛乳 ベーコン けずり節 昆布 あさり 豆乳	スパゲッティ オリーブ油 でんぷん さとう ごま油 小麦粉	にんにく しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ えのき こまつな もやし きゃべつ レーズン	615	23.7
10	金	牛乳 もみじごはん 華麩と野菜の煮物 みそドレサラダ くだもの	牛乳 鶏肉 けずり節 みそ	精白米 麦 ごま油 こんにゃく じゃがいも さとう 麩	にんじん ごぼう グリンピース だいこん きゃべつ こまつな くだもの	610	20.7
13	月	牛乳 中華混ぜご飯 手作りしゅうまい 中華春雨スープ	牛乳 豚肉 油揚げ ひじき 鶏肉 豆腐	精白米 麦 ごま油 さとう でんぷん しゅうまいの皮 春雨	干しいたけ にんじん さやいんげん たまねぎ きゃべつ しょうが こまつな	621	24.6
14	火	牛乳 ごまみそ豆腐うどん 大根と胡瓜の辛味漬け 大学芋	牛乳 豚肉 みそ 豆乳	冷凍うどん 油 白ごま 白ねりごま ごま油 さつまいも 水あめ 黒ゴマ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな だいこん きゅうり	652	24.3
15	水	牛乳 いか天丼 野菜のおろしあえ かぼちゃ汁	牛乳 いか けずり節 豚肉 みそ	精白米 麦 油 さつまいも でんぷん さとう	にんじん もやし こまつな えのき だいこん かぼちゃ 長ねぎ	650	25.6
16	木	牛乳 ごはん 魚の照り焼き 春雨炒め いもこ汁	牛乳 めかじき 豚肉 けずり節	精白米 油 はるさめ さとう ごま油 さといも	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのき もやし ごぼう だいこん 長ねぎ	584	26.8
17	金	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ コーンサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 フランクフルト ひよこ豆	油 コッペパン さとう じゃがいも	玉ねぎ セロリ にんじん きゃべつ グリンピース もやし コーン りんご	624	23.0
18	土	シ ョ ア 鶏肉ときのこのカレーライス 小松菜とキャベツのサラダ くだもの	鶏肉 レンズ豆	精白米 油 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ きゃべつ こまつな きゅうり にんじん りんご くだもの	594	20.2
21	火	牛乳 五穀ごはん めかぶり入り和風卵焼き かみかみサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 わかめ ひよこ豆 けずり節 みそ わかめ	精白米 もち米 黒米 麦 きび 黒ごま 油 でんぷん さとう	しょうが にんじん こまつな きゃべつ ごぼう はくさい ながねぎ	643	26.8
22	水	牛乳 チキントマトパスタ キャベツのレモン和え りんごとさつまいもの包み揚げ	牛乳 ベーコン 鶏肉	オリーブ油 スパゲティ 油 さとう さつまいも 春巻きの皮 小麦粉	にんにく たまねぎ ホールトマト だいこん にんじん きゃべつ レモン汁 りんご缶	627	23.8
24	金	牛乳 ごはん 鮭のもみじ焼き お浸し じゃがいもの味噌汁	牛乳 鮭 けずり節 みそ 豆腐 油揚げ わかめ	精白米 マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ にんじん もやし こまつな きゃべつ	599	29.9
27	月	牛乳 ハギストースティ コックリーキー フィッシュアンドチップス	牛乳 豚肉 大豆 チーズ たら 鶏肉	食パン 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ ながねぎ	581	27.6
28	火	牛乳 麦ごはん ひじきとツナの佃煮 筑前煮 なめこ汁	牛乳 ひじき ツナ 鶏肉 竹輪 高野豆腐 けずり節 みそ 豆腐	精白米 麦 さとう 油 こんにゃく	にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ グリーンピース だいこん なめこ ながねぎ	614	27.0
29	水	牛乳 きのこごはん ふろふき大根 豚汁 ほうじ茶ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ けずり節 豚肉 寒天	精白米 麦 油 さとう 白ごま こんにゃく じゃがいも	にんじん 干しいたけ しめじ まいたけ だいこん ごぼう たまねぎ ながねぎ	598	24.2
30	木	牛乳 奈良茶飯 黒米いが蒸し 飛鳥汁 フルーツみつ豆	牛乳 豚肉 みそ 寒天 えんどう豆	精白米 麦 でんぷん さとう もち米 黒米 じゃがいも	ながねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな パイン缶 桃缶 みかん缶	629	21.7
◆16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、きのこや長ネギなどを伊那市へ発注し、給食で使用します。						1日あたりの平均	613 24.7
						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が変更になることがあります。

