



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1月	マーボー焼きそば	○	もやしサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳,豚ひき肉,みそ,豆腐	蒸し中華めん,ひまわり油, さとう,でんぷん,ごま油, しらたま	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, だけのこ,干しいたけ,長ねぎ,もやし, だいこん,こまつな,パイン缶,黄桃缶, みかん缶,りんご缶	645 kcal 22.9 g
2火	ガーリックピラフ	○	めかじきのコーンフレーク焼き マカロニスープ	牛乳,鶏肉,めかじき,ベーコン	米,ひまわり油,バター, コーンフレーク,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん, ホールコーン,マッシュルーム, パセリ,キャベツ,えのきたけ,こまつな	638 kcal 25.6 g
3水	豚肉のうま煮丼	○	じゃこ野菜のからし和え りんご	牛乳,豚肉,生揚げ,ちりめんじゃこ	米,ひまわり油,こんにゃく, さとう,でんぷん	しょうが,ごぼう,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ,はくさい, こまつな,もやし,キャベツ,りんご	609 kcal 23.8 g
4木	ミルクパン	○	おからクロック 野菜のカレーソテー 白菜スープ	牛乳,豚ひき肉,おから, ベーコン,鶏肉	ミルクパン,ひまわり油,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	にんじん,たまねぎ,にんにく, キャベツ,もやし,はくさい, えのきたけ,こまつな	640 kcal 23.5 g
5金	ごはん & 味付のり	○	豚肉のすき焼き煮 野菜のごまみそ和え	牛乳,のり,豚肉,生揚げ,みそ	米,ひまわり油,こんにゃく, 重宝,さとう,白練りごま, 白すりごま	しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,長ねぎ,干しいたけ, えのきたけ,こまつな,もやし,キャベツ	610 kcal 24.7 g
9火	あんかけチャーハン	○	ツナ春巻き 中華サラダ	牛乳,卵,豚肉,なると(卵不使用), ツナ,わかめ	米,ひまわり油,でんぷん,ごま油, はるさめ,さとう,春巻きの皮, 小麦粉	にんにく,しょうが,きくらげ, にんじん,たまねぎ,はくさい,もやし, チンゲンサイ,長ねぎ,干しいたけ, だけのこ,だいこん,キャベツ,こまつな	698 kcal 22.1 g
10水	秋のスパゲッティ ミートソース	○	特製ドレッシングサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,鶏レバー, レンズまめ,みそ,粉チーズ, ヨーグルト	スパゲッティ,ひまわり油, 小麦粉,さとう,バター	にんにく,セロリー,にんじん,もやし, たまねぎ,マッシュルーム,しめじ, エリンギ,トマト,グリーンピース,キャベツ, こまつな,りんご,ブルーベリー,レモン	664 kcal 28.7 g
11木	早稲田みょうがの 混ぜごはん 江戸東京野菜	○	さごしの香味焼き 和風サラダ みそ汁(大根・なめこ)	牛乳,粉かつお,鶏ひき肉,油揚げ, さごし,みそ,わかめ,生揚げ	米,ひまわり油,こんにゃく, さとう,白ごま,ひまわり油	しょうが,にんじん,みょうが,にんにく, もやし,キャベツ,こまつな,たまねぎ, だいこん,なめこ,長ねぎ	629 kcal 29.7 g
12金	回鍋肉丼	○	ごまドレサラダ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,粉寒天	米,ひまわり油,さとう,でんぷん, ごま油,白すりごま,白練りごま	にんにく,しょうが,だけのこ,キャベツ にんじん,たまねぎ,干しいたけ, ピーマン,だいこん,もやし,こまつな, パイン缶,黄桃缶,みかん缶,りんご缶	690 kcal 23.0 g
15月	ごはん	○	切干大根の卵焼き 和風ドレッシングサラダ みそ汁(白菜・生揚げ)	牛乳,鶏ひき肉,卵,粉かつお, 生揚げ,みそ	米,ひまわり油,さとう	しょうが,たまねぎ,にんじん, 切干だいこん,干しいたけ,万能ねぎ, もやし,キャベツ,こまつな,はくさい, えのきたけ,長ねぎ	589 kcal 23.9 g
16火	黒ごまココア ビスキュイパン	○	豆入りトマトシチュー 大根ツナサラダ	牛乳,卵,豚肉,大豆,粉チーズ,ツナ	丸パン,バター,さとう,黒すりごま, 小麦粉,ひまわり油,じゃがいも	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,キャベツ,マッシュルーム, トマト,グリーンピース,こまつな, もやし,だいこん	636 kcal 24.4 g
17水	おっきりこみ 群馬・埼玉の料理	○	みそポテト じゃこサラダ	牛乳,豚肉,油揚げ,みそ, わかめ,ちりめんじゃこ	うどん,ごま油,じゃがいも, 小麦粉,さとう,ひまわり油	にんじん,干しいたけ,だいこん, はくさい,長ねぎ,こまつな,もやし, キャベツ	609 kcal 21.0 g
18木	きのこことひじきの 中華混ぜごはん	○	秋鮭のもみじ焼き 五目スープ レモンスカッシュゼリー	牛乳,豚ひき肉,芽ひじき, さけ,ベーコン,豆腐,粉寒天	米,ひまわり油,さとう,ごま油, はるさめ,でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ, にんじん,しめじ,えのきたけ, まいたけ,万能ねぎ,だけのこ, はくさい,こまつな,レモン	622 kcal 26.9 g
19金	十三夜ごはん 十三夜の行事食	○	大根と里芋のそぼろ煮 梅ドレッシングサラダ	牛乳,粉かつお,鶏肉,油揚げ, 豚ひき肉,焼き竹輪(卵不使用)	米,もち米,粟,さとう,こんにゃく, さといも,でんぷん,ひまわり油	にんじん,しめじ,しょうが,たまねぎ, だいこん,万能ねぎ,もやし, キャベツ,こまつな,うめ干し	602 kcal 22.2 g
22月	ピザトースト	○	マカロニボトフ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,ロースハム, チーズ,鶏肉,ヨーグルト	食パン,ひまわり油, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん, ピーマン,キャベツ,パイン缶, みかん缶,黄桃缶,りんご缶	625 kcal 24.6 g
23火	ブルコギ丼	○	わかめサラダ トックスープ	牛乳,豚肉,みそ,わかめ,鶏肉	米,ひまわり油,さとう,でんぷん, はるさめ,ごま油,トック	たまねぎ,にんじん,もやし,だけのこ, 干しいたけ,りんご,しょうが, にんにく,にら,だいこん,キャベツ, こまつな,はくさい,えのきたけ,長ねぎ	622 kcal 21.3 g
24水	鉄分たっぷり キーマカレー	○	コールスローサラダ りんご	牛乳,豚ひき肉,豚レバー, レンズまめ,チーズ	米,ひまわり油,バター,小麦粉, じゃがいも,さとう	にんにく,しょうが,セロリー, たまねぎ,にんじん,トマト, ほうれんそう,もやし,キャベツ, ホールコーン,りんご	692 kcal 21.8 g
25木	ゆかりごはん	○	かつおの甘辛揚げ 野菜のからし和え のっぺい汁	牛乳,かつお,豚肉,油揚げ	米,白ごま,ひまわり油, さとう,こんにゃく,でんぷん	ゆかり,しょうが,きゅうり,にんじん, キャベツ,もやし,だいこん,しめじ, こまつな,長ねぎ	641 kcal 28.9 g
26金	みそラーメン	○	珍珠丸子(チエンジュワズ) 野菜サラダ みかん	牛乳,豚肉,みそ,豚ひき肉,豆腐	中華麺,ひまわり油, ごま油,さとう,でんぷん, もち米	しょうが,にんにく,にんじん, たまねぎ,きくらげ,はくさい,もやし, にら,長ねぎ,だけのこ,干しいたけ, キャベツ,だいこん,こまつな,みかん	622 kcal 27.6 g
29月	中華菜めし	○	スタミナ塩ちゃんこ 春雨サラダ	牛乳,焼き豚,みそ,豚肉,生揚げ	米,ひまわり油,さとう,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,干しいたけ, だけのこ,にんじん,長ねぎ,こまつな, だいこん,はくさい,えのきたけ,もやし, チンゲンサイ,キャベツ,たまねぎ	578 kcal 23.6 g
30火	鯛めし 開校記念日	○	松風焼き みそドレサラダ 沢煮わん	牛乳,油揚げ,まいたけ,鶏ひき肉, 豆腐,みそ,わかめ,豚肉, なると(卵不使用)	米,パン粉,さとう,でんぷん, 白ごま,ひまわり油	しょうが,たまねぎ,キャベツ,もやし, にんじん,こまつな,だいこん, えのきたけ,長ねぎ	636 kcal 29.3 g
31水	ガーリックトースト ハロウィン	○	かぼちゃのシチュー キャベツサラダ	牛乳,鶏肉,いんげんまめ, 生クリーム	食パン,オリーブ油,バター, 小麦粉,ひまわり油,じゃがいも, さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん,かぼちゃ, マッシュルーム,キャベツ,もやし	632 kcal 22.1 g

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

10月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

633 kcal
24.6 g
640 kcal
24.0 g