



	献立名	飲み物	赤のなかま 体を作る	黄のなかま 熱や力になる	緑のなかま 体の調子を整える	1人あたり kcal
1月	高野豆腐のそぼろ丼 鶏肉と野菜のあえ物 じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 豚肉 凍り豆腐 鶏肉 干ひじき わかめ みそ	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん 玉葱 ねぎ いんげん もやし きゅうり こまつな	605
2火	ジャージャー麺 中華スープ さつま芋とりんごのパイ	牛乳	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン 鶏肉	油 蒸し中華めん かたくり粉 ごま油 ぎょうぎの皮 砂糖 さつまいも 乳不使用マーガリン	しょうが にんにく 玉葱 にんじん 干しいたけ もやし にはくさい チンゲンツアイ りんご(ジャム)	611
3水	ご飯 魚のポテマヨ焼き ひじきのサラダ ごまみそ汁	牛乳	牛乳 たら 干ひじき 豚肉 豆腐 みそ	米 じゃがいも ごま油 マヨネーズ (卵不使用) 砂糖 練りごま ごま	にんじん 玉葱 いんげん キャベツ えのきたけ きゅうり ごぼう ねぎ だいこん こまつな	581
4木	カリカリ梅ご飯 筑前煮 カミカミサラダ 黒蜜きなこ餅 <b>♪歯と口の健康週間献立♪</b>	牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 切りいか きな粉	米 ごま 油 はす 砂糖 冷凍白玉 黒砂糖	ゆかり やまごぼう(みそ漬) にんじん だいこん たけのこ 干しいたけ こんにゃく ごぼう いんげん だいこん こまつな	670
5金	みそカツ丼 野菜の昆布漬け すまし汁 紅白ゼリー <b>♪2年生ぐりびーのさやむき♪</b>	牛乳	牛乳 豚肉 八丁みそ みそ 塩昆布 かまぼこ わかめ 豆腐 粉寒天 カルピス	米 油 薄力粉 パン粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく きゅうり にんじん キャベツ だいこん ねぎ こまつな アセロラ	670
9火	グリーンピースご飯 鶏肉の照り焼き 海藻サラダ 豆腐のみそ汁 くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	米 ごま 油 砂糖 ごま油	グリーンピース しょうが にんじん こまつな キャベツ もやし ほうれんそう 玉葱 ねぎ オレンジ	578
10水	ハヤシライス カリカリポテトのサラダ フルーツポンチ	牛乳	牛乳 豚肉 八丁みそ レンズまめ 寒天缶	米 油 じゃがいも 砂糖 薄力粉 バター	パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー マッシュルーム缶 にんじん トマトピューレ ケチャップ グリーンピース キャベツ きゅうり パイン缶 みかん缶 もも缶	616
11木	いわしのひつまぶし風 梅おかかかえ なめこのみそ汁 あじさいゼリー <b>♪入梅の日の献立♪</b>	牛乳	牛乳 いわし 糸かつお わかめ 豆腐 八丁みそ みそ 粉寒天	米 油 かたくり粉 砂糖 ごま	しょうが 葉ねぎ だいこん にんじん こまつな ねり梅 なめこ ぶどうジュース アセロラ	621
12金	チキンピラフ マカロニサラダ キャベツとベーコンのスープ くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン	米 油 マカロニ マヨネーズ (卵不使用)	にんじん 玉葱 とうもろこし マッシュルーム缶 グリーンピース きゅうり キャベツ こまつな さくらんぼ	604
15月	きなこ揚げパン ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳	牛乳 きな粉 大豆 豚肉 まぐろ缶	油 ミルクパン 砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	セロリー にんにく 玉葱 にんじん ケチャップ トマトピューレ パセリ缶 キャベツ きゅうり とうもろこし缶	707
16火	ブルコギ丼 ナムル トックスープ 冷凍みかん	牛乳	牛乳 豚肉 コチュジャン 鶏肉 わかめ	米 油 砂糖 ごま かたくり粉 ごま油 トック	玉葱 にんじん ぶなしめじ にんにく しょうが にはくさい とうもろこし 冷凍みかん	594
17水	鮭ご飯 じゃがいものそぼろ煮 野菜のゆかりかえ くだもの	牛乳	牛乳 さけ 塩昆布 豚肉	米 油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	しょうが にんじん 玉葱 いんげん もやし こまつな ゆかり りんご	581
18木	鶏飯 もやしの甘酢かえ からいもねったぼ <b>♪熊本県の郷土料理♪</b>	牛乳	牛乳 鶏肉 たまご きざみのり きな粉	米 油 砂糖 ごま油 さつまいも 白玉粉 かたくり粉	たくあん にんじん 干しいたけ あさつき こまつな もやし	575
19金	ピザトースト パリパリサラダ キャベツのクリームスープ くだもの	牛乳	牛乳 鶏肉もも ピザ用チーズ ベーコン 生クリーム	食パン 油 ワンタンの皮 砂糖 じゃがいも 米粉	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン ケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ほんしめじ パセリ缶 すいか	588
22月	ターメリックライス 魚のラビゴットソース 野菜とウィンナーのソテー トマトのスープ	牛乳	牛乳 たら ウィンナー ベーコン 鶏肉	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉葱 赤ピーマン きゅうり トマト パセリ キャベツ 青ピーマン にんにく にんじん セロリー トマト缶	564
23火	わかめご飯 ゼリーフライ <b>♪埼玉県の郷土料理♪</b> みそドレッシングサラダ 爾玉汁 くだもの	牛乳	牛乳 たきこみわかめ おから(乾燥) みそ 鶏肉	米 じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖 ごま油 冷凍白玉	にんじん 玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり だいこん ごぼう ぶなしめじ こまつな オレンジ	601
24水	豚バラ高菜チャーハン 卵焼きの甘酢あんかけ わかめスープ	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご わかめ 鶏肉	米 ごま油 ごま 油 砂糖 かたくり粉	にんじん たかな漬 たけのこ 玉葱 干しいたけ にはくさい ねぎ もやし こまつな	590
25木	ナン 豆入りキーマカレー <b>♪インドの料理♪</b> 加ガハ <sup>カ</sup> と <sup>ト</sup> の <sup>カ</sup> ヨーグルト	牛乳	牛乳 豚肉 ひよこまめ ベーコン	ナン 油 米粉 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 ケチャップ トマトピューレ にんじん 干しぶどう いんげん	663
26金	ご飯 海苔の佃煮 すき焼き風煮 わかめときゅうりの酢の物 抹茶わらび餅	牛乳	牛乳 もみのり 豚肉 焼き豆腐 わかめ きな粉	米 砂糖 油 アガー	玉葱 こんにゃく にんじん はくさい 干しいたけ えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり	643
29月	ゆかりご飯 魚の磯風味揚げ 切り干し大根の含め煮 豚汁	牛乳	牛乳 ホキ あおのり 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 米粉 かたくり粉 油 砂糖 じゃがいも	ゆかり しょうが 切干しだいこん にんじん ごぼう はくさい ねぎ だいこん こんにゃく こまつな	588
30火	中華丼 春雨サラダ マーラーカオ	牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ボンレスハム たまご 生クリーム	米 油 かたくり粉 ごま油 緑豆はるさめ ごま 砂糖 はちみつ 薄力粉	にんにく にんじん たけのこ 干しいたけ 玉葱 はくさい もやし チンゲンツアイ きゅうり とうがらし(乾)	636

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数21回

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

♪今月の給食目標♪

衛生に気を付けて食事をしよう

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)
平均値	614	25	19	2.4	329	92.0	2.3
月	レチノール活性当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)		
平均値	246	0.39	0.53	50	8.2		