

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			エネルギー 値
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
							血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
10	水	カレーライス		わふう 和風サラダ	キャベツスープ		牛乳,国産豚モモ肉,プロセスチーズ	精白米,おおむぎ(米粒麦),米サラダ油,じゃがいも,バター,薄力粉(国産),三温糖	にんにく,生姜,セロリ,玉葱,人参,セロリ(スープ),野菜の切り落とし,ホールトマト(国産),りんご,小松菜,大根,キャベツ	693
11	木	チキンライス		カレーピクルス	コーンスープ	★くだもの(いちご)	牛乳,鶏モモ肉,ベーコン,牛乳(調理用)	精白米,米サラダ油,きび砂糖,薄力粉(国産),バター	にんにく,玉葱,マッシュルーム(水煮),人参,グリーンピース(冷凍),キャベツ,ぶなしめじ,クリームコーン缶詰,いちご L	657
12	金	★赤飯	とり 鶏の照り焼き 粉ふきいも	こまつな 小松菜のおひたし	★すまし汁	カルピスゼリー	牛乳,あずき(乾),鶏モモ肉 70g,鶏モモ肉 50g,◆祝いなると160g,カルピス,粉寒天(国産)	精白米,国産もち米,★黒いりごま,米サラダ油,きび砂糖,でん粉(馬鈴薯),★白いりごま,じゃがいも,上白糖	生姜,キャベツ,小松菜,ぶなしめじ,緑豆もやし,えのきたけ,人参,和種なばな(茎・葉),糸みつば,国産みかん缶	672
15	月	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	はるさめ 春雨サラダ	たまご 卵とわかめの中華スープ		牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉,テンメンジャン,赤みそ,ボンレスハム,★鶏卵,生わかめ(国産)	精白米,米サラダ油,きび砂糖,でん粉(馬鈴薯),★ごま油,普通はるさめ(乾),三温糖	にんにく,生姜,長葱,干し椎茸,香信,足切,にら,キャベツ,きゅうり,人参,玉葱,ほうれん草	745
16	火	ごはん	さかな ★魚の菜の花焼き	はるさめ ★春野菜のたきあわせ	わかたけ ★若竹汁		牛乳,さけ 70g,さけ 50g,★鶏卵,白みそ,かつお糸削り,生わかめ(国産)	精白米,でん粉(馬鈴薯),★◆マヨネーズ,新じゃが,板こんにゃく,きび砂糖	にんにく,ほうれん草,和種なばな(茎・葉),人参,新たけのこ(ゆで),ふき,さやいんげん,水菜	714
17	水	ソース焼きそば	あげ 揚げ餃子			フルーツミックス	牛乳,国産豚モモ,豚ひき肉	蒸し中華めん,米サラダ油,ぎょうざの皮 15cm,ぎょうざの皮 10cm,でん粉(馬鈴薯),★ごま油,米サラダ油(揚げ油),きび砂糖	にんにく,人参,玉葱,キャベツ,緑豆もやし,にら,エリンギ,生姜,国産ハイネック,国産みかん缶,★黄桃缶,みかんジュース,レモン	719
18	木	おやこどん 親子丼		レモン和え	みそ汁		牛乳,鶏モモ肉,★鶏卵,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,きび砂糖,米サラダ油,じゃがいも	玉葱,糸みつば,小松菜,ぶなしめじ,レモン	709
19	金	★たけのこごはん	まつかぜ 松風焼き じゃがいも甘辛煮	こまつな 小松菜の胡麻和え	すまし汁		牛乳,油揚げ,鶏ひき肉,木綿豆腐,おから(新製法),赤みそ,★鶏卵,生わかめ(国産)	精白米,きび砂糖,三温糖,米サラダ油,★白いりごま,じゃがいも,板こんにゃく,★白練りごま,★白すりごま	新たけのこ(ゆで),さやえんどう(絹サヤ),玉葱,さやいんげん,小松菜,人参,ぶなしめじ,えのきたけ	692
22	月	ごはん 手づくりふりかけ	にく 肉じゃが	やまぶき ★山吹和え	みそ汁		牛乳,かつおぶし粉,国産豚モモ肉,国産豚ばら肉,★鶏卵,赤みそ	精白米,上白糖,★白いりごま,白滝,米サラダ油,じゃがいも,きび砂糖	玉葱,人参,干し椎茸,ライス,グリーンピース(冷凍),キャベツ,ほうれん草,大根,小松菜,なめこ,長葱	710
23	火	とり 鶏ごぼうピラフ		マカロニサラダ	かくき 角切り野菜スープ	りんごゼリー	牛乳,鶏モモ肉,白いんげんまめ(乾),ベーコン,粉寒天(国産)	精白米,押麦,バター,米サラダ油,マカロニ(エルボ),マカロニ(ツイスト),上白糖,マヨネーズ風味料,きび砂糖	にんにく,せんざりごぼう,玉葱,人参,ホールコーン(カーネル冷凍),ぶなしめじ,グリーンピース(冷凍),キャベツ,きゅうり,セロリ,生しいたけ(菌床栽培,生),赤ピーマン,かぶ,かぶ(葉),小松菜,◆りんごジュース(100%果汁),◆りんご缶詰	717
24	水	くろさとう 黒砂糖パン	さかな 魚のキノコクリームかけ ゆで野菜	ココロサラダ	はくさい 白菜のスープ		牛乳,さけ 70g,さけ 50g,牛乳(調理用),生クリーム(乳脂肪)	黒砂糖パン60g,黒砂糖パン50g,薄力粉(国産),米サラダ油,バター,きび砂糖	にんにく,玉葱,ぶなしめじ,パセリ(生),キャベツ,人参,ホールコーン(カーネル冷凍),かぶ,セロリ,きゅうり,かぶ(葉),白菜,大根(葉)	658
25	木	カレーうどん		じゃがいもの香味炒め		フルーツヨーグルト	牛乳,国産豚ばら肉,国産豚モモ肉,油揚げ,★◆なると,ヨーグルト(全脂無糖)	冷凍うどん(給食会),三温糖,薄力粉(国産),でん粉(馬鈴薯),米サラダ油,じゃがいも,★白いりごま,上白糖	人参,玉葱,長葱,小松菜,ピーマン,★黄桃缶,★白桃缶,国産みかん缶	694
26	金	ごもく 五目チャーハン	か 変わりしゅうまい		わかめスープ		牛乳,いか,豚ばら肉,★鶏卵,豚ひき肉,大豆の華,フレック,生わかめ(国産)	精白米,押麦,★ごま油,米サラダ油,しゅうまいの皮せん切り,三温糖,でん粉(馬鈴薯)	にんにく,長葱,人参,たけのこ(水煮),にら,玉葱,干し椎茸,香信,足切,生姜	711
30	火	ごもく 五目うま煮丼		らーばー 辣白菜	ひじきスープ		牛乳,国産豚モモ肉,いか,むきえび L,★かまぼこ(白・板ナシ),★うずら卵水煮(国産・イト),さば厚削り,干ひじき(ステンレス釜,乾),木綿豆腐,★鶏卵	精白米,おおむぎ(米粒麦),米サラダ油,でん粉(馬鈴薯),★ごま油,上白糖,★白いりごま	たけのこ(水煮),人参,白菜,チンゲンツァイ,国産さくらげ(乾),にら,生姜,ほうれん草	678

☆ 学校行事・食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。
 ☆ 牛乳は毎日つきます。
 ★ は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量 699kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal

このプリントは本校ホームページでもご覧いただけます

田無特 検索 



食事の前には 手を洗おう！！