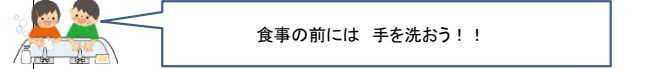


日 曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			エネルギー 1人1日
						赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
						血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
1 水	★グリーンピースごはん	おはみそに 鯖の味噌煮	キャベツのおひたし	すまし汁	★抹茶豆乳寒天	牛乳さば 70g さば 50g 赤みそ 八丁みそ かつお糸削り 木綿豆腐 粉寒天(国産) 豆乳 生クリーム(乳脂肪)	精白米 きき砂糖 普通はるさめ(乾)	グリーンピース 生薑 大根 人参 大根葉 小松菜 キャベツ えのきたけ ほうれん草 長葱	738
2 木	ごはん	はいこーん 回鍋肉	ちゅうかふう 中華風おひたし	だいにん 大根の中華スープ		牛乳 国産豚もも肉 国産豚ばら肉 赤みそ 鶏ひき肉	精白米 米サラダ油 きき砂糖 どん粉(馬鈴薯) 白すりごま ごま油	玉葱 キャベツ ビーマン 人参 長葱 にんにく 生薑 ほうれん草 緑豆もやし 大根 たら	670
7 火	ごはん	かじょう どうふ 家常豆腐	らーばーつがい 辣白菜	もやしと卵のスープ		牛乳 生揚げ 国産豚もも肉 国産豚ばら肉 鶏むきび M 鶏卵	精白米 米サラダ油 きき砂糖 どん粉(馬鈴薯) ごま油 上白糖 白いりごま	にんにく 生薑 長葱 国産きくらげ(乾) 人参 たらけのこ(水煮) チンゲンツァイ 白菜 たら 緑豆もやし	755
8 水	★たけのごはん	★鯖の生姜焼き ピリ辛こんにゃく	おひたし	すまし汁		牛乳 油揚げ さわか 70g さわか 50g かつお糸削り 木綿豆腐	精白米 きき砂糖 米サラダ油 ごま油 板こんにゃく 普通はるさめ(乾)	新たけのこ(ゆで) さやえんどう(納豆) 生薑 キャベツ 人参 えのきたけ ほうれん草	673
9 木	チリ・コン・カルネライス		じゃこサラダ	キャベツスープ		牛乳 豚ひき肉 大豆(国産 乾) ちりめんじゃこ	精白米 バター 米サラダ油 薄力粉(国産) 白いりごま 三温糖 ごま油	ハセリ(生) にんにく 玉葱 セロリ 人参 小松菜 キャベツ きゅうり	721
10 金	きつねうどん		★山吹和え		ブルーベリーヨーグルト	牛乳 さば厚削り 油揚げ 鶏卵 生わかめ(国産) 高野豆腐 細切りかつお糸削り 白みそ 赤みそ 粉寒天(国産)	冷凍うどん(給食会) 三温糖 きき砂糖 米サラダ油 上白糖	人参 干し椎茸 香信 足切 大根 長葱 小松菜 キャベツ ほうれん草 冷凍ブルーベリー	662
13 月	ひじきごはん	じゃがいも入り卵焼き 野菜のだし醤油	土佐酢	みそ汁	キャロットゼリー	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 鶏卵 生わかめ(国産) 高野豆腐 細切りかつお糸削り 白みそ 赤みそ 粉寒天(国産)	精白米 ごま油 きき砂糖 米サラダ油 じゃがいも	人参 グリーンピース(冷凍) 玉葱 マッシュルーム(水煮) 万能葱 キャベツ ほうれん草 えのきたけ 水菜 かぶ かんぴょう 長葱 人参 ベスト1kg 温州蜜柑 相模梨 トマト	674
14 火	スパゲティミートソース		★アスパラガスのフレンチサラダ	野菜スープ		牛乳 豚ひき肉 ベーコン ブロセステーズ	スパゲティ(パフ) オリーブ油 三温糖 米サラダ油	人参 マッシュルーム(水煮) 人参 マッシュルーム(水煮) ホールトマト(国産) キャベツ ホールコーン(のべ冷凍) グリーンアスパラ ほうれん草	745
15 水	ごはん	★フーチャンプルー	★クワイリチー	★アーサー汁	★冷凍パイ	牛乳 国産豚もも肉 国産豚ばら肉 鶏卵 生揚げ すき昆布 あおさのり(アサリ)	精白米 米サラダ油 きき砂糖 焼きそば(車ふ) どん粉(馬鈴薯) つきこん じゃがいも	人参 にんにく 長葱 玉葱 人参 国産きくらげ(乾) 緑豆もやし たら 干し椎茸 スライス 水菜 冷凍パイ	711
16 木	2色揚げパン (きなこ・シナモン)			ポトフ	洋梨のゼリー	牛乳 きな粉(大豆) ウィンナー 国産豚もも肉 粉寒天(国産)	ミルクパン 30g ミルクパン 50g 米サラダ油(揚げ油) きき砂糖 コッパン 50g じゃがいも 上白糖	にんにく キャベツ 玉葱 人参 セロリ ぶなしめじ かぶ かぼ(葉) さやいんげん 洋梨 ダイス(缶詰)	706
17 金	中華菜飯		レバーとじゃがいもの揚げ煮	わんたんスープ	牛乳かん	牛乳 豚肩(脂身付き) 豚肝 鶏 赤みそ(淡色辛みそ) 牛乳(調理用) 粉寒天(国産)	精白米 おおむぎ(米粒麦) 米サラダ油 三温糖 ごま油 どん粉(馬鈴薯) じゃがいも 米サラダ油(揚げ油) しゅうまいの皮 上白糖	人参 たらけのこ(水煮) 干し椎茸 スライス 小松菜 生薑 玉葱 緑豆もやし 長葱 国産みかん缶	770
20 月	ごはん	ホキのまみそ焼き 粉ふきいも	ささみののりしめし	すまし汁	ごまミルクゼリー	牛乳 ホキ 70g ホキ 50g 赤みそ(赤色辛みそ) 鶏ささみ 刻み海苔 生わかめ(国産) 粉寒天(国産) 牛乳(調理用)	精白米 三温糖 白すりごま おおむぎ(米粒麦) じゃがいも ごま油 白いりごま きき砂糖 白練りごま	小松菜 ぶなしめじ 緑豆もやし 人参 えのきたけ	720
21 火	ぶどうパン	マカロニのホワイトソース煮	ピクルス	小松菜スープ		牛乳 ベーコン 鶏もも肉 しめじ 牛乳(調理用) 粉チーズ	ぶどう(缶詰) 給食会) 米サラダ油 マカロニ バター 薄力粉(国産) きき砂糖	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ ほうれん草 玉葱(冷凍) 大根 きゅうり かぶ 赤ピーマン 小松菜 セロリ エリンギ	754
22 水	豚キムチ丼		大豆とじゃこの甘辛揚げ	わかめスープ		牛乳 国産豚ばら肉 国産豚もも肉 コチュジャン 大豆(国産 乾) ちりめんじゃこ 生わかめ(国産)	精白米 白すりごま きき砂糖 ごま油 どん粉(馬鈴薯) 米サラダ油(揚げ油) 上白糖 白いりごま	白菜 きんぴら(国産) かつお 長葱 玉葱 にんにく 生薑 白菜 大豆 もやし たら 干し椎茸 香信 足切	710
23 木	ごはん	大豆入りチーズコロッケ	じゃこ和え	みそ汁		牛乳 国産あさりむき身 木綿豆腐 かつお糸削り ちりめんじゃこ 生わかめ(国産) 白みそ 赤みそ 粉寒天(国産)	精白米 きき砂糖 どん粉(馬鈴薯) 米サラダ油(揚げ油) 三温糖 ごま油 白いりごま じゃがいも	生薑 ささがき ほうろ人参 長葱 わけさ 大根 なめこ 小松菜 玉葱 ぶどうジュース	713
24 金	揚げ出し豆腐なめこおろしあんかけ	★小松菜ひじきの五目和え		みそ汁	ぶどうゼリー	牛乳 大豆(国産 乾) 豚ひき肉 生クリーム(乳脂肪) 鶏卵 白みそ ちりめんじゃこ 焼きそば(車ふ) 風) 木綿豆腐 赤みそ	精白米 じゃがいも 米サラダ油 薄力粉(国産) パン粉(生) パン粉(焼) 焼豆 米サラダ油(揚げ油) きき砂糖 白滝	玉葱 人参 ぶなしめじ 小松菜 なめこ 長葱	709
25 土	キーマカレーライス		青菜のサラダ			牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆の華 フレーク 粉チーズ ベーコン	精白米 バター 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉(国産) きき砂糖	ハセリ(生) にんにく 生薑 玉葱 セロリ 人参 ビーマン ほうれん草 きゅうり	668
28 火	ごはん カルシウムふりかけ	たまごのこの炒め物	小松菜の辛子和え	みそ汁	フルーツヨーグルト	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 国産豚もも肉 国産豚ばら肉 鶏卵 白みそ 赤みそ ヨーグルト(全脂無糖)	精白米 白いりごま 米サラダ油 きき砂糖 焼きそば(車ふ) どん粉(馬鈴薯) 普通はるさめ(乾) じゃがいも	生薑 にんにく 長葱 玉葱 ぶなしめじ 人参 国産きくらげ(乾) キャベツ たら 小松菜 えのきたけ 洋梨 ダイス(缶詰) 国産みかん缶	722
29 水	五目チャーハン	揚げ餃子	中華和え	中華スープ		牛乳 いか 豚ばら肉 鶏卵 豚ひき肉 大豆の華 フレーク	精白米 押麦 ごま油 米サラダ油 ぎょうざの皮 15cm ぎょうざの皮 10cm どん粉(馬鈴薯) 米サラダ油(揚げ油) きき砂糖 白練りごま	にんにく 長葱 人参 たらけのこ(水煮) たら じゃがいも 人参 大根 小松菜 チンゲンツァイ 白菜	720
30 木	ごはん	鮭の竜田揚げ ごぼうの含め煮	磯辺和え	豚汁		牛乳 さけ 70g さけ 50g 刻み海苔 国産豚もも肉 生揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 三温糖 どん粉(馬鈴薯) 薄力粉(国産) 米サラダ油(揚げ油) きき砂糖 ごま油 じゃがいも	生薑 ほうれん草 白菜 人参 にんにく 大根 長葱 葱 ねぎ	686
31 金	★山菜ピラフ		鉄骨サラダ	洋風たまごスープ	フルーツポンチ	牛乳 鶏もも肉 干ひじき(スライス 乾) ちりめんじゃこ ライスチーズ ベーコン 鶏もも肉 鶏卵	精白米 米サラダ油 三温糖 バター きき砂糖 どん粉(馬鈴薯)	人参 山菜 ミックス水菜 わらび 小松菜(国産) ぶなしめじ 大根 小松菜 レモン 生薑 トマト ハセリ(生) 黄桃缶 白桃缶 国産みかん缶 ビオール(国産) 1号缶) レモン果汁	734

☆ 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。

今月の平均エネルギー供給量 712kcal
 都・特別支援学校給食エネルギー摂取基準 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



食事の前には 手を洗おう!!