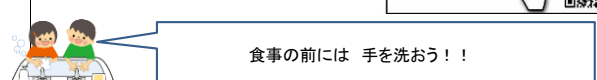


日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			746
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
							血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる	
1	月	中華丼		華風きゅうり	中華スープ	マーラーカオ	牛乳、国産豚モモ肉、むぎえび、いか、鶏卵、豆乳	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、きび砂糖、薄力粉(国産)、黒砂糖、米ぬか油	にんにく、生姜、たけのこ(水煮)、人参、白菜、国産きくらげ(乾)、チンゲンソイ、きゅうり、緑豆、やし、玉葱、にら	
2	火	★枝豆とじゃこのごはん	ツナ入り洋風卵焼き	レモン和え	みそ汁		牛乳、ツナフレーク(油漬)、ダイスターズ、鶏卵、生クリーム(乳脂肪)、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、米サラダ油、じゃがいも、きび砂糖	えだまめ(冷凍)、玉葱、エリンギ、ピーマン、小松菜、ぶなしめじ、レモン、なめこ、長葱	733
3	水	★スパゲティなすミートソース		ポテトサラダ	干切り野菜スープ		牛乳、豚ひき肉、大豆の華、フレーク粉チーズ	スパゲッティ(パフ)、オリーブ油、きび砂糖、薄力粉(国産)、バター、米サラダ油、米サラダ油(揚げ油)、じゃがいも、マヨネーズ	人参、玉葱、セロリ、生姜、にんにく、エリンギ、トマト、缶詰(ホール)、なす、きゅうり、キャベツ、小松菜	742
4	木	ごはん	回鍋肉	もやし中華和え	にら玉スープ	冷凍みかん	牛乳、国産豚モモ肉、国産豚ばら肉、赤みそ、鶏卵	精白米、米サラダ油、きび砂糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、白いりごま	玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、長葱、にんにく、生姜、緑豆、やし、にら、冷凍みかん	723
5	金	五目ちらし寿司		★おくらのおひたし	★七夕汁	カルビスゼリー	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、鶏卵、かつお糸削り、木綿豆腐、かまぼこ(皇、黄)、カルビス、粉寒天(国産)	精白米、きび砂糖、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、白いりごま、そうめん(乾)、上白糖	かんぴょう(乾)、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、れんこん、さやいんげん、オクラ、緑豆、やし、とうがん、小松菜、国産みかん缶	674
8	月	ごはん	鱈のみそマヨソース	小松菜の辛子和え	すまし汁		牛乳、さわら、白みそ、木綿豆腐	精白米、米サラダ油、マヨネーズ、普通はるさめ(乾)、きび砂糖	にんにく、ピーマン、ぶなしめじ、人参、玉葱、小松菜、えのきたけ、ほうれん草	701
9	火	キムチチャーハン		ササミと野菜の胡麻酢和え	中華コンスープ	黒ごま豆乳ゼリー	牛乳、豚ばら肉、コチュジャン、鶏ささ身、木綿豆腐、鶏卵、粉寒天(国産)、調整豆乳、生クリーム(乳脂肪)	精白米、ごま油、きび砂糖、白いりごま、白練りごま、でん粉(馬鈴薯)、上白糖、黒練りごま	にんにく、白菜、キムチ、漬け(国産)、長葱、人参、にら、きゅうり、緑豆、やし、クリームコーン缶詰	763
10	水	テリコンカルネライス		キャベツサラダ	青菜のスープ		牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)	精白米、バター、米サラダ油、薄力粉(国産)、きび砂糖、でん粉(馬鈴薯)	パセリ(生)、にんにく、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草	714
11	木	ごはん	鶏肉の香味焼き カレー粉ふきいも	野菜のごまだれ	みそ汁		牛乳、鶏モモ肉、粉チーズ、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、きび砂糖、米粉、白いりごま、じゃがいも、白すりごま	生姜、にんにく、キャベツ、大根、人参、小松菜、長葱	661
12	金	三色丼		五目和え	みそ汁	★小玉すいか	牛乳、鶏卵、鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、生わかめ(国産)、白みそ、赤みそ	精白米、きび砂糖、米サラダ油、ごま油、三温糖、白いりごま、じゃがいも	生姜、さやえんどう、小松菜、人参、玉葱、小玉すいか、赤	711
16	火	★とうもろこしごはん	いかのカレー揚げ 磯ポテ	小松菜の胡麻和え	★冬瓜のみそ汁		牛乳、青のり、いか、赤みそ、生わかめ(国産)、白みそ、油揚げ	精白米、とうもろこし(皮むき)、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油(揚げ油)、じゃがいも、板こんにやく、白練りごま、白すりごま、きび砂糖	生姜、にんにく、小松菜、人参、ぶなしめじ、冬瓜、長葱	765
17	水	ツナマヨトースト		小松菜ともやしのサラダ	大豆入りミネストローネ	フルーツヨーグルト	牛乳、ツナフレーク(水煮)、ピザチーズ、ベーコン、大豆(国産、乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	食パン、バター、米ぬか油、マヨネーズ、米サラダ油、きび砂糖、オリーブ油、じゃがいも、マカロニ(ジェル)	玉葱、スイートコーン(冷凍)、パセリ(生)、小松菜、緑豆、やし、人参、きゅうり、セロリ、キャベツ、ホールトマト(国産)、国産みかん缶	680
18	木	ごはん	四川豆腐	春雨サラダ	卵とわかめの中華スープ		牛乳、木綿豆腐、国産豚モモ肉、国産豚ばら肉、しばえび、ボンレスハム、鶏卵、生わかめ(国産)	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、普通はるさめ(乾)	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、人参、たけのこ(水煮)、にら、キャベツ、きゅうり、玉葱、ほうれん草	758
19	金	★夏野菜のスープカレー		しょうが風味のサラダ		フルーツ寒天	牛乳、国産豚モモ肉、粉チーズ、粉寒天(国産)	精白米、米サラダ油、じゃがいも、米サラダ油(揚げ油)、きび砂糖、ごま油、三温糖、白いりごま、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、さやいんげん、ホールトマト(国産)、緑豆、やし、きゅうり、小松菜、国産ハイン缶、国産みかん缶、レモン、みかんジュース	718

☆ 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 719 kcal
 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



食事の前には 手を洗おう!!