



日曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おこな材料			送料・印刷費
						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	
2月	カレーライス		コールスローサラダ		フルーツポンチ	牛乳、鶏もも肉、ビサチーズ油、じゃがいも、バター、薄力粉(国産)、三温糖、上白糖	精白米、押麦、米サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく	にんにく、生薬、セロリ、玉葱、人参、野菜の切り落とし、ホールトマト(国産)、りんご、キャベツ、ホールコーン(カネル冷凍)、黄桃缶、ハイン缶	755
3火	二色そばろ丼		おひたし	具汁		牛乳、鶏卵、鶏ひき肉、鶏若鶏肉もも、大豆(国産、乾)、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	精白米、押麦、三温糖、米サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく	生薬、小松菜、緑豆もやし、えのきたけ、人参、ごぼう、大根、長葱	706
4水	ジャージャー麺		じゃこサラダ	中華スープ	りんごゼリー	牛乳、豚ひき肉、赤みそ、ちりめんじゃこ、粉寒天(国産)	蒸し中華めん、ごま油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、白練りごま、白いりごま、上白糖	にんにく、生薬、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長葱、チンゲンツアイ、人参、キャベツ、きゅうり、緑豆もやし、ら、国産りんご、缶詰りんごジュース(ストレート)	671
5木	ごはん	揚げ豆腐	野菜のごまだれ	豚汁		牛乳、木綿豆腐、鶏卵、国産豚もも肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、白いりごま、白すりごま、ごま油、じゃがいも	人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、スライス、小松菜、キャベツ、ごぼう、大根、長葱	655
6金	ごはん	★なす入り麻婆豆腐	もやしの中華和え	卵とわかめのスープ		牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、八丁みそ、鶏卵、生わかめ(国産)	精白米、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、三温糖、白いりごま	なす、人参、たけのこ(水煮)、生薬、にんにく、玉葱、干し椎茸、緑豆もやし	703
9月	きのこごはん	★菊花蒸し		野菜汁	抹茶パバロア	牛乳、油揚げ、豚ひき肉、木綿豆腐、鶏卵、粉寒天(国産)、豆乳、生クリーム(乳脂肪)ゆで小豆缶詰	精白米、米粒麦、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、上白糖	まいたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、人参、さやいんげん、玉葱、生薬、にんにく、ホールコーン(カネル冷凍)、キャベツ、大根、長葱、小松菜	719
10火	ごはん	豆腐のうま煮	青のりフライドポテト	春雨スープ		牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、わか、青のり	精白米、米サラダ油、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、じゃがいも、米サラダ油(揚げ油)、普通はるさめ(乾)	人参、玉葱、キャベツ、干し椎茸、スライス、長葱、チンゲンツアイ、大根、大根(葉)、ら	697
11水	ミルクパン	マカロニのホワイトソース煮	チーズ入りサラダ			牛乳、ベーコン、鶏もも肉、牛乳(調理用)、粉チーズ、ダイスチーズ	ミルクパン、米サラダ油、じゃがいも、マカロニ、バター、薄力粉(国産)、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、ホールコーン(カネル冷凍)、キャベツ、きゅうり	706
12木	枝豆ごはん	竹輪の二色揚げ	おかか和え	すまし汁		牛乳、焼き竹輪、鶏卵、青のり、かつお糸削り、生わかめ(国産)	精白米、白いりごま、薄力粉(国産)、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油(揚げ油)	えだまめ(ハラ冷凍)、キャベツ、緑豆もやし、人参、大根、えのきたけ	671
13金	チキンライス		ポテト入りフレンチサラダ	洋風卵コンスープ	黄桃入り豆乳ゼリー	牛乳、鶏もも肉、鶏卵、粉寒天(国産)、調製豆乳	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、でん粉(馬鈴薯)、上白糖	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、ホールコーン(カネル冷凍)、りんご、小松菜、クリームコーン缶詰、黄桃缶	709
17火	ごはん	★星芋の含め煮	辛子和え	けんちん汁		牛乳、さば70g、赤みそ、八丁みそ、木綿豆腐、油揚げ	精白米、三温糖、さといも、普通はるさめ(乾)、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油	生薬、小松菜、キャベツ、えのきたけ、大根、人参、ごぼう、長葱	663
18水	ごはん	チーズ入りコロケ	ツナとキャベツのサラダ	もずくのみそ汁		牛乳、鶏ひき肉、ビサチーズ、鶏卵、ツナフレーク(水煮)、沖繩もずく(塩蔵、塩抜き)、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(乾燥)、米サラダ油(揚げ油)、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、ホールコーン(カネル冷凍)、長葱	721
19木	スパゲティナポリタン		ポテトサラダ	小松菜スープ	★梨	牛乳、豚ひき肉、パルメザンチーズ	スパゲッティ(半分)、米サラダ油、三温糖、バター、じゃがいも、マヨネーズ	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、きゅうり、小松菜、なし	688
20金	わかめごはん	洋風卵焼き	レモン和え	みそ汁		牛乳、わかめごはんの素(国産)、ダイスチーズ、鶏卵、牛乳(調理用)、油揚げ、赤みそ	精白米、押麦、白いりごま、米サラダ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ、レモン、大根、大根(葉)	675
24火	大豆入りドライカレー		和風サラダ		フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆(国産、乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	精白米、押麦、米サラダ油、薄力粉(国産)、三温糖、上白糖	にんにく、生薬、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、大根、国産ハイン缶	702
25水	ごはん	ひじき入り豆腐ハンバーグ	糸寒天のごま酢和え	みそ汁		牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏卵、糸寒天、油揚げ、生わかめ(国産)、白みそ、赤みそ	精白米、でん粉(馬鈴薯)、三温糖、ごま油、白すりごま、白いりごま	玉葱、人参、干し椎茸、スライス、ぶなしめじ、えのきたけ、きゅうり、緑豆もやし、大根、大根(葉)	696
26木	ツナコンピラフ		★かぼちゃとさつまいものサラダ	ミネストローネ	牛乳かん	牛乳、ツナフレーク(水煮)、ヨーグルト(全脂無糖)、ベーコン、牛乳(調理用)、粉寒天(国産)	精白米、米粒麦、米サラダ油、バター、さつまいも、マヨネーズ、じゃがいも、マカロニ(ニール)、上白糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(カネル冷凍)、ぶなしめじ、かぼちゃ、きゅうり、野菜の切り落とし、セロリ、キャベツ、ホールトマト(国産)、国産みかん缶	688
27金	ごはん 手作りふりかけ	じゃがいものそばろ煮	ごま和え	みそ汁		牛乳、かつおぶし粉、豚ひき肉、赤みそ、生揚げ、白みそ	精白米、上白糖、白いりごま、じゃがいも、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、板こんにゃく、白練りごま、白すりごま	人参、生薬、グリーンピース(冷凍)、小松菜、キャベツ、ぶなしめじ、長葱、えのきたけ	698
30月	五目チャーハン	揚げ餃子		豆腐とわかめのスープ		牛乳、いか、豚ひき肉、鶏卵、生わかめ(国産)、木綿豆腐	精白米、米粒麦、ごま油、米サラダ油、ごぼう、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油(揚げ油)	にんにく、長葱、人参、たけのこ(水煮)、キャベツ、ら、生薬	693

☆ 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 695 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  
 田無特

