



日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			エネルギー kcal
							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	
3	月	節分メニュー ゆかりごはん	筑前煮	★大豆とじゃこの揚げ煮	★いわしのつみれ汁	★みかん	牛乳、鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ、いわし、ポール、かまぼこ	精白米、白ごま、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、板こんにやく、三温糖、上白糖	ゆかり粉、生薬、人参、れんこん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さやいんげん、大根、白菜、長葱、糸みつば、温州みかん	730
5	水	味噌ラーメン	青のりフライドポテト			フルーツポンチ	牛乳、豚肉、八丁みそ、赤みそ、白みそ、青のり	蒸し中華めん、ごま油、三温糖、バター、じゃがいも、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油	にんにく、生薬、長葱、キャベツ、緑豆、やし、人参、ぶなしめじ、ホールコーン(冷凍)、白桃缶、パイ缶、みかん缶、いちご	769
6	木	ごはん	すきやき風煮	◎レモン和え	みそ汁		牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、おおむぎ、米サラダ油、焼き白、白滝、三温糖	生薬、白菜、長葱、生しいたけ、人参、春菊、小松菜、緑豆、やし、ぶなしめじ、レモン、大根	753
7	金	◎親子丼		★小松菜のごま和え	みそ汁	★果物	牛乳、鶏肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ、生わかめ、白みそ	精白米、三温糖、板こんにやく、白ごま	玉葱、糸みつば、小松菜、人参、ぶなしめじ、えのきたけ、大根、大根(葉)、果物	716
10	月	さつまいもごはん	◎ちくわの二色揚げ	切干大根のごま酢和え	豚汁		牛乳、焼き竹輪、鶏卵、青のり、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、さつまいも、黒ごま、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、白ごま、上白糖、ごま油、さといも	切干大根、緑豆、やし、人参、きゅうり、ごぼう、大根、長葱	735
12	水	ごはん	◎エビフライ・ひれカツ ★添:ゆでブロッコリー	しょうが風味のサラダ	みそ汁		牛乳、えび、豚肉、鶏卵、油揚げ、赤みそ	精白米、薄力粉、パン粉、米サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま	ブロッコリー、緑豆、やし、人参、きゅうり、小松菜、生薬、白菜、えのきたけ	733
13	木	パエリア		★白菜のフレンチサラダ	きのこスープ	チョコレートケーキ	牛乳、鶏肉、いか、えび、あさり、ベーコン、生クリーム、鶏卵、牛乳(調理用)	精白米、おおむぎ、バター、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)、上白糖、薄力粉、無塩バター、粉糖	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、ピーマン、トマト、白菜、ホールコーン(冷凍)、えのきたけ、エリンギ、ぶなしめじ、ほうれん草	736
17	月	ごはん	鯖の竜田揚げ 添:れんこんのごまがけ	おかか和え	臭汁		牛乳、さば、かつお削り、鶏肉、大豆、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ	精白米、おおむぎ、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、薄力粉、米サラダ油、白ごま、じゃがいも、板こんにやく	生薬、れんこん、白菜、人参、ごぼう、大根、長葱	736
18	火	ごはん	麻婆豆腐		★白菜の中華スープ	黒ごま豆乳ゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚肉、テンメンジャン、赤みそ、粉寒天、調整豆乳、生クリーム	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、上白糖、黒ごま	にんにく、生薬、長葱、干し椎茸、香葱、足切、にら、白菜、小松菜、人参、いちご	751
19	水	◎ジャージャー麺		キャベツの中華和え	◎わんたんスープ	★果物	牛乳、豚肉、赤みそ	蒸し中華めん、ごま油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、白ごま、米サラダ油、しゅうまいの皮	にんにく、生薬、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長葱、緑豆、やし、きゅうり、キャベツ、人参、白菜、にら、果物	717
20	木	◎米粉のクリームパン	トマトシチュー	★ブロッコリーのサラダ		白桃とみかんのゼリー	牛乳、牛乳(調理用)、鶏卵、鶏肉、粉寒天	ミルクパン、三温糖、米粉、薄力粉、バター、米サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんにく、生薬、人参、玉葱、マッシュルーム(水煮)、ホールトマト、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、ブロッコリー、りんご、白桃缶、みかん缶	728
21	金	わかめごはん	◎大豆入りチーズコロッケ	和風サラダ	みそ汁		牛乳、わかめごはんの素、大豆、豚肉、チーズ、鶏卵、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、押麦、白ごま、じゃがいも、米サラダ油、薄力粉、パン粉、三温糖	玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、大根、なめこ、長葱、小松菜	754
25	火	◎かきあげ丼		★小松菜のからし和え	みそ汁	★果物	牛乳、鶏卵、えび、いか、木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、薄力粉、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、三温糖、普通はるさめ	人参、玉葱、糸みつば、小松菜、えのきたけ、長葱、果物	711
26	水	◎セルフハンバーガー		ごぼうサラダ	野菜スープ	バイヨーグルト	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏卵、牛乳(調理用)、ヨーグルト	ミルクパン、米サラダ油、パン粉、じゃがいも、上白糖、白ごま	玉葱、キャベツ、人参、ホールコーン(冷凍)、きゅうり、ごぼう、ほうれん草、白菜、セロリ、パイ缶	712
27	木	ひじきごはん	擬製豆腐	しらす和え	沢煮椀	★みかん	牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、鶏卵、しらす干し、豚肉	精白米、おおむぎ、ごま油、三温糖、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)	人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、小松菜、白菜、ごぼう、大根、えのきたけ、温州みかん	695
28	金	◎キーマカレーライス		ポテトサラダ	★白菜のスープ	★果物	牛乳、豚肉、鶏肉、粉チーズ	精白米、おおむぎ、バター、米サラダ油、薄力粉、じゃがいも、マヨネーズ	パセリ、にんにく、生薬、玉葱、セロリ、人参、ピーマン、りんご、きゅうり、白菜、小松菜、果物	721

* 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。
 * ◎はリクエスト給食です。
 * ★は行事食・旬の食材です。
 「果物」は旬のいちごや柑橘系の果物を提供予定です。

今月の平均栄養供給量 727 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 検索



食事の前には 手を洗おう!!