



日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おまな材料			704キ 1000P
							赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる	
3	月	ひなまつりメニュー ★鮭とれんこんのちらし寿司		茶碗蒸し	★菜の花のすまし汁	★三色豆乳寒天	牛乳、鮭、鶏肉、鶏卵、かまぼこ、木綿豆腐、粉寒天、豆乳	精白米、上白糖、白ごま	れんこん、しょうが、きやいんげん、干し椎茸、糸みつば、菜の花、いちごジャム	707
4	火	◎ソース焼きそば		◎ジャンボ揚げ餃子	白菜とわかめのスープ		牛乳、豚肉、生わかめ	煮し中華めん、米サラダ油、ぎょうざの皮、でん粉(馬鈴薯)、ごま油	にんにく、人参、キャベツ、緑豆もやし、にら、生姜、白菜、小松菜	688
5	水	カレーライス		コールスローサラダ		みかんヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	精白米、米粒麦、米サラダ油、じゃがいも、バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト、りんご、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、みかん缶	752
6	木	ツナピザドッグ		★かぶの和風サラダ	コーンポタージュ	★果物	牛乳、ベーコン、まぐろ缶詰(油漬缶)、チーズ、牛乳(調理用)、生クリーム	コッペパン、米サラダ油、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、ピーマン、キャベツ、人参、きゅうり、かぶ、クリームコーン缶詰、ホールコーン(冷凍)、果物	741
7	金	ごはん	★鱈の生姜焼き 添:ごぼうの含め煮	おかか和え	豚汁		牛乳、さわか、かつお糸削り、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、三温糖、米サラダ油、ごま油、じゃがいも	生姜、ごぼう、キャベツ、緑豆もやし、人参、大根、長葱	674
10	月	ごはん 手作りふりかけ	厚揚げときのこのうま煮	しらす和え	沢煮椀		牛乳、かつおぶし粉、豚肉、生揚げ、しらす干し	精白米、上白糖、白いりごま、米サラダ油、ごま油、でん粉(馬鈴薯)	人参、白菜、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、小松菜、キャベツ、ごぼう、たけのこ(水煮)、糸みつば	694
11	火	◎豚キムチ丼		春雨サラダ	豆腐とわかめのスープ	★果物	牛乳、豚肉、ロースハム、生わかめ、木綿豆腐	精白米、米粒麦、白ごま、三温糖、ごま油、でん粉(馬鈴薯)、はるさめ	白菜、干し椎茸、玉葱、にんにく、生姜、大豆もやし、小松菜、人参、キャベツ、きゅうり、長葱、干し椎茸、果物	723
12	水	◎きつねうどん		ささみときゅうりのごま酢和え		スイートポテト	牛乳、油揚げ、鶏肉、なると、鶏ささ身、豆乳、生クリーム、鶏卵	冷凍うどん、三温糖、白ごま、さつまいも、バター	人参、干し椎茸、大根、長葱、小松菜、きゅうり、緑豆もやし	684
13	木	チリコンカルネライス		じゃがいものハニースラダ	★かぶ入り野菜スープ	★果物	牛乳、豚肉、大豆	精白米、米粒麦、バター、米サラダ油、薄力粉、じゃがいも、はろみつ	にんにく、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、きゅうり、ほうれん草、かぶ	747
14	金	ごはん	エビと豆腐のチリソース	辣白菜	★にら玉スープ		牛乳、えび、鶏卵、木綿豆腐	精白米、でん粉(馬鈴薯)、米サラダ油、三温糖、ごま油、上白糖、白ごま	にんにく、生姜、長葱、玉葱、白菜、人参、にら	730
17	月	カレーピラフ		ごぼうとツナのサラダ	クラムチャウダー	★果物	牛乳、鶏肉、まぐろ缶詰(油漬缶)、ベーコン、あさり、牛乳(調理用)	精白米、米サラダ油、バター、マヨネーズ、三温糖、じゃがいも、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、グリーンピース(冷凍)、ごぼう、きゅうり、生姜、果物	712
18	火	卒業お祝いメニュー ★赤飯	鶏の唐揚げ 添:ゆでブロッコリー	レモン和え	★お祝いすまし汁	お楽しみデザート	牛乳、小豆、鶏肉、鶏卵、かまぼこ	精白米、国産もち米、黒いりごま、でん粉(馬鈴薯)、薄力粉、米サラダ油、三温糖	にんにく、生姜、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、人参、ぶなしめじ、レモン、大根、糸みつば	752
21	金	炊き込みごはん	五目卵焼き	小松菜のごま和え	呉汁		牛乳、油揚げ、刻み昆布、鶏肉、鶏卵、赤みそ、大豆、豆乳、白みそ	精白米、三温糖、米サラダ油、でん粉(馬鈴薯)、こんにゃく、白ごま、じゃがいも	まいたけ、人参、ごぼう、玉葱、干し椎茸、小松菜、ぶなしめじ、大根、長葱	705
24	月	そばろ丼		おひたし	けんちん汁	★黄桃入り豆乳ゼリー	牛乳、鶏卵、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天、豆乳	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、ごま油、こんにゃく、さいとも、上白糖	生姜、小松菜、緑豆もやし、えのきたけ、人参、ごぼう、大根、長葱、黄桃缶	732

\* 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 720 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!!