



工部局 —
力口リ —

日 曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おまな材料			注 意 事 項
						赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
	十三夜献立					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	
4 火	★栗ご飯	★鮭の幽庵焼き 添:れんこんの胡麻がけ	ひじきの炒め煮	みそ汁		牛乳、銀鮭、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、むき落し、白ごま、ごま油、三温糖	ゆず、れんこん、人参、さやいんげん、えのきたけ、かぼちゃ、小松菜	677
5 水	ごはん	家常豆腐	もやし中華和え	大根のスープ		牛乳、生揚げ、豚ひき肉	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、でん粉(馬鈴薯)、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、長葱、人参、たけのこ(水煮)、小松菜、緑豆もやし、大根、にら	720
6 木	カレーピラフ		★パンブキンサラダ	ミルクスープ	★焼きりんご	牛乳、鶏肉、鶏肉、牛乳(調理用)、生クリーム	精白米、米粒麦、米サラダ油、バター、マヨネーズ、風調味料、じゃがいも、上白糖	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)、かぼちゃ、きゅうり、ほうれん草、りんご	737
7 金	あんかけ焼きそば		青のりフライドポテト	にら玉スープ		牛乳、豚肉、いか、青のり、鶏卵	蒸し中華めん、ごま油、でん粉、じゃがいも、米サラダ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、たけのこ(水煮)、干し椎茸、白菜、小松菜、にら	706
10 月	豚キムチ丼		チャブチェ風炒め	わかめスープ	★柿	牛乳、豚肉、赤みそ、コチュジャン、生わかめ	精白米、ごま油、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ	にんにく、生姜、玉葱、白菜、人参、干し椎茸、えのきたけ、かき	716
11 火	ごはん	★鯖の竜田揚げ 添:里芋の胡麻がけ	辛子和え	みそ汁		牛乳、さば、生揚げ、沖繩もずく、赤みそ	精白米、三温糖、でん粉、薄力粉、米サラダ油、さといも、三温糖、白ごまはるさめ	生姜、小松菜、えのきたけ、人参、長葱	703
12 水	二色揚げパン (きなこ&ココア)	★ポトフ			白桃入り ミルク寒天	牛乳、きな粉、ウィンナー、豚肉、牛乳(調理用)、粉寒天	ミルクパン、米サラダ油、上白糖、じゃがいも	にんにく、キャベツ、玉葱、人参、セロリ、マッシュルーム、かぶ、かぶ(葉)、さやいんげん、白桃缶	729
13 木	ごはん	麻婆豆腐	ひじき和え	中華風コンスープ		牛乳、木綿豆腐、豚肉、テンメンジャン、赤みそ、ちりめんじゃこ、鶏卵	精白米、米粒麦、米サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、にら、キャベツ、小松菜、人参、クリームコーン缶詰	700
14 金	ツナコーンピラフ		★りんごドレッシング サラダ	クラムチャウダー	★みかん	牛乳、ツナフレーク、ベーコン、あさり(水煮)、牛乳(調理用)、粉チーズ	精白米、米粒麦、米サラダ油、バター、上白糖、はちみつ、じゃがいも、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、りんご、生姜、みかん	715
15 土	大豆入りドライカレー		しょうが風味のサラダ		キャロットゼリー	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	精白米、押麦、米サラダ油、薄力粉、ごま油、三温糖、白ごま、上白糖	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、人参、かぼちゃ、れんこん、緑豆もやし、きゅうり、小松菜、人参、ペーパース、人参ジュース、みかん、スプレージュース	724
18 火	五目チャーハン		レバーとじゃがいもの揚げ煮	白菜のスープ	★りんご	牛乳、いか、えび、豚肉、鶏卵、豚肝臓、白みそ	精白米、米粒麦、ごま油、米サラダ油、でん粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、長葱、人参、たけのこ(水煮)、生姜、白菜、小松菜、りんご	688
19 水	カレーうどん		しらす和え		★大学芋	牛乳、豚肉、油揚げ、なるとしらす、干し	冷凍うどん、三温糖、薄力粉、でん粉、米サラダ油、さつまいも、水あめ、黒ごま	人参、玉葱、長葱、小松菜、白菜	710
20 木	ごはん	白身魚のパン粉焼き 添:いんげんと人参のソテー		ミネストローネ	★柿	牛乳、ホキ、鶏卵、粉チーズ、ベーコン、大豆	精白米、薄力粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、マルカロニ	人参、さやいんげん、玉葱、セロリ、キャベツ、ホールトマト、かき	732
21 金	★深川めし	干草焼き		豚汁	パインヨーグルト	牛乳、あさり(水煮)、油揚げ、豚肉、鶏卵、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、ヨーグルト	精白米、米粒麦、三温糖、米サラダ油、でん粉、ごま油、さといも、上白糖	生姜、ごぼう、人参、長葱、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、大根、ハインゴ	727
25 火	じゃこごはん	大豆入りチーズクロquette	ゆかり和え	みそ汁		牛乳、ちりめんじゃこ、大豆、豚肉、チーズ、鶏卵、生揚げ、白みそ、赤みそ	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、大根、きゅうり、生姜、ゆかり粉、長葱、小松菜	743
26 水	ミルクパン	さつまいも入り ホワイトシチュー	グリーンサラダ		★みかん	牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)	ミルクパン、米サラダ油、さつまいも、薄力粉、バター、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、みかん	720
27 木	ごはん	★さわらの紅葉焼き 添:ごぼうの含め煮	★ゆず和え	★芋煮汁		牛乳、さわら、白みそ、豚肉	精白米、マヨネーズ、風調味料、三温糖、米サラダ油、ごま油、板こんにゃく、さといも	人参、ごぼう、白菜、ゆず、まいたけ、長葱	719
28 金	かぼちゃ入りカレーライス		カルシウムサラダ		ミルクココアゼリー	牛乳、鶏肉、チーズ、ちりめんじゃこ、牛乳(調理用)、粉寒天	精白米、おおむぎ、米サラダ油、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、かぼちゃ、キャベツ、大根、小松菜、レモン	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。

★ は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量 717kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal

感謝して食べよう

このプリントは本校ホームページでもご覧になれます

田無特

検索