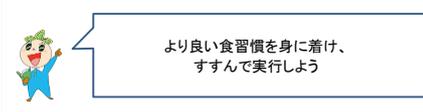




日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			献立 コード
							赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 熱や力のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる	
2	月	節分メニュー ゆかりごはん	筑前煮	◎★大豆とじゃこの揚げ煮	★いわしのつみれ汁		牛乳、鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ、チーズ、いわしボール、かまぼこ	精白米、押麦、白ごま、米サラダ油、バター、三温糖、じゃがいも、マカロニ、上白糖	ゆかり粉、生麦、ごぼう、人参、れんこん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、さいいんげん、大根、白菜、長葱、小松菜	689
4	水	カレーピラフ		カルシウムサラダ	ミネストローネ	みかんゼリー	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、チーズ、ベーコン、大豆、粉寒天	精白米、おおむぎ、米サラダ油、バター、三温糖、じゃがいも、マカロニ、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)、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、セロリ、ホールトマト、みかんジュース	675
5	木	ごはん	すき焼き煮	レモン和え	みそ汁		牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、米サラダ油、焼きふ、白油、三温糖	生麦、白菜、長葱、干し椎茸、人参、香菊、小松菜、緑豆もやし、ぶなしめじ、レモン、大根	719
6	金	ひじきごはん	千草焼き		野菜汁	パインヨーグルト	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、鶏卵、生揚げ、ヨーグルト	精白米、おおむぎ、ごま油、三温糖、米サラダ油、でん粉、上白糖	人参、えだめ(冷凍)、玉葱、たけのこ(水煮)、干し椎茸、大根、長葱、小松菜、パイン	743
9	月	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、白みそ、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	フロコロー、緑豆もやし、人参、きゅうり、小松菜、生麦、白菜、えのきたけ	732
10	水	◎セルフハンバーガー		和風ごぼうサラダ	小松菜スープ	◎★いちご	牛乳、豚肉、牛肉、鶏卵、牛乳(調理用)	ミルクパン、米サラダ油、パン粉、ごま油、三温糖、白ごま	玉葱、キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、セロリ、小松菜、いちご	673
12	木	シーフードピラフ		★白菜のサラダ	きのこスープ	◎★チョコレートケーキ	牛乳、鶏肉、えび、いか、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、上白糖、薄力粉、無塩バター、粉糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、白菜、えのきたけ、エリンギ、ぶなしめじ、ほうれん草	743
16	月	わかめごはん	うだまめい 枝豆入り チーズコロッケ	白菜のおかか和え	◎なめこのみそ汁		牛乳、わかめごはんの素、豚肉、チーズ、鶏卵、かつお糸枯り、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	えだめ(冷凍)、玉葱、人参、白菜、なめこ、長葱、小松菜	727
17	火	ごはん	さばのごま味噌焼き 添:こんにゃくの炒り煮	ゆず和え	すまし汁		牛乳、さば、白みそ、赤みそ、生わかめ	精白米、三温糖、白ごま、板こんにゃく、ごま油、三温糖、米サラダ油	生麦、白菜、人参、ゆず、大根、小松菜	654
18	水	◎真だくさん味噌ラーメン		◎青のリフライドポテト		ももい 桃入りミルク寒天	牛乳、豚肉、八丁みそ、赤みそ、白みそ、青のり、牛乳(調理用)、粉寒天	蒸し中華めん、ごま油、米サラダ油、三温糖、バター、じゃがいも、でん粉、上白糖	にんにく、生麦、長葱、キャベツ、緑豆もやし、人参、ぶなしめじ、ホールコーン(冷凍)、黄桃缶	700
19	木	ごはん	にくだんご 肉団子の甘酢あんかけ	★華風大根	★白菜のスープ		牛乳、豚肉、鶏卵	精白米、じゃがいも、パン粉、でん粉、三温糖、ごま油、白ごま	玉葱、人参、ピーマン、大根、にんにく、生麦、白菜、小松菜、長葱	695
20	金	ごはん	◎いかのカレー揚げ 添:いんげんと人参のソテー		豚汁	★いちご	牛乳、いか、豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、でん粉、米サラダ油、ごま油、さといも	生麦、にんにく、人参、さいいんげん、ごぼう、大根、長葱、いちご	671
24	火	◎二色揚げパン (きなこ&シナモン)	ポークビーンズ	グリーンサラダ			牛乳、きな粉、豚肉、大豆	ミルクパン、米サラダ油、上白糖、じゃがいも、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり	764
25	水	ごはん 手作りふりかけ	★たらの野菜あんかけ		みそ汁	抹茶豆乳パバロア	牛乳、かつおぶし粉、たら、豚肉、白みそ、赤みそ、粉寒天、調製豆乳、ゆで小豆缶詰	精白米、上白糖、白ごま、でん粉、薄力粉、米サラダ油、ごま油	玉葱、干し椎茸、人参、白菜、ほうれん草、大根、えのきたけ、長葱	737
26	木	じゃこ菜飯	春巻き	もやしの中華和え	卵と豆腐のスープ		牛乳、ちりめんじゃこ、豚肉、鶏卵、木綿豆腐	精白米、押麦、白ごま、米サラダ油、香巻の皮、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油、でん粉	小松菜、たけのこ(水煮)、干し椎茸、にら、生麦、緑豆もやし、人参、玉葱、長葱	697
27	金	キーマカレーライス		ポテトサラダ	◎ABCスープ		牛乳、豚肉、鶏肉、粉チーズ、ベーコン	精白米、おおむぎ、バター、米サラダ油、薄力粉、じゃがいも、マヨネーズ風味料、マカロニ	にんにく、生麦、玉葱、セロリ、人参、ピーマン、りんご、きゅうり、ほうれん草	744

* 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。

今月の平均栄養供給量 710 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になれます

田無特 検索