



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	◎かき揚げ丼		ひじき和え	みそ汁	ぶどうゼリー	牛乳、鶏卵、えび、いか、ちりめんじゃこ、生わかめ、白みそ、赤みそ、粉寒天	精白米、薄力粉、でん粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、上白糖	人参、玉葱、糸みつば、キャベツ、小松菜、ぶなしめじ、大根、ぶどうジュース	737
3	火	ひなまつり献立 ★鮭とれんこんのちらし寿司		茶碗蒸し	すまし汁	★いちご	牛乳、鮭、鶏肉、鶏卵、かまぼこ、木綿豆腐	精白米、上白糖、白ごま	れんこん、生姜、えだまめ(冷凍)、干し椎茸、糸みつば、大根、人参、小松菜、いちご	687
4	水	◎ジャージャー麺		お好みポテト	大根のスープ		牛乳、豚肉、赤みそ、八丁みそ、テンメンジャン、青のり、かつお系削り	蒸し中華めん、ごま油、三温糖、でん粉、じゃがいも、米サラダ油	にんにく、生姜、玉葱、人参、干し椎茸、たけのこ(水煮)、長葱、緑豆もやし、きゅうり、大根、にら	721
5	木	五目チャーハン		◎レバーとじゃが芋の揚げ煮	白菜のスープ	★デコボン	牛乳、いか、えび、豚肉、鶏卵、豚肝臓、白みそ	精白米、おおむぎ、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、デコボン	724
6	金	カレーライス		コールスローサラダ		りんごヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ、ヨーグルト	精白米、おおむぎ、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)、りんご缶詰	760
9	月	ごはん	さばの味噌煮 添:じゃがいものごまがけ	おかか和え	豚汁		牛乳、さば、赤みそ、八丁みそ、かつお系削り、豚肉、木綿豆腐、白みそ	精白米、三温糖、じゃがいも、白ごま、ごま油	生姜、白菜、人参、ごぼう、大根、長葱	698
10	火	ツナコーンピラフ		白菜のサラダ	ミネストローネ	◎プリン	牛乳、ツナ、ベーコン、大豆、牛乳(調理用)、鶏卵、生クリーム	精白米、おおむぎ、米サラダ油、バター、上白糖、じゃがいも、マカロニ、三温糖	にんにく、玉葱、人参、ぶなしめじ、ホールコーン(冷凍)、白菜、セロリ、キャベツ、ホールトマト	738
11	水	◎きつねうどん		ツナと野菜のごま和え		◎スイートポテト	牛乳、油揚げ、鶏肉、なると、ツナ、調整豆乳、生クリーム	冷凍うどん、三温糖、白ごま、さつまいも、バター、はちみつ	人参、干し椎茸、大根、長葱、小松菜、きゅうり、緑豆もやし	708
12	木	カレーミートドッグ		りんごドレッシングサラダ	豆乳スープ		牛乳、豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、鶏肉、豆乳、生クリーム	コッペパン、米サラダ油、上白糖、はちみつ、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、りんご、ごぼう、れん草	691
13	金	きのこごはん	ぎょうざ豆腐		沢煮碗	★黄桃入り 豆乳ゼリー	牛乳、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、鶏卵、豚肉、粉寒天、調整豆乳	精白米、三温糖、米サラダ油、でん粉、上白糖	まいたけ、ぶなしめじ、干し椎茸、人参、えだまめ(冷凍)、たけのこ(水煮)、ごぼう、大根、えのきたけ、黄桃缶	703
16	月	◎キャロットライス ホワイトソースがけ		グリーンサラダ		デコボン	牛乳、ベーコン、鶏肉、えび、牛乳(調理用)、生クリーム	精白米、バター、米サラダ油、薄力粉、上白糖	人参ジュース、人参、にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、デコボン	716
17	火	ごはん	◎鮭のごま焼き 添:ごぼうの含め煮	しらす和え	みそ汁		牛乳、鮭、しらす干し、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、白ごま、三温糖、じゃがいも	生姜、ごぼう、小松菜、白菜、人参、にら	687
18	水	卒業祝い献立 ★赤飯	◎鶏肉のから揚げ 添:ゆでブロッコリー	レモン和え	すまし汁	カルピスゼリー	牛乳、小豆、鶏肉、鶏卵、なると、かまぼこ、カルピス、粉寒天	精白米、もち米、黒ごま、でん粉、薄力粉、三温糖、米サラダ油、上白糖	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、黄桃缶	722
23	月	ゆかりごはん	◎ちくわの二色揚げ	糸寒天のごま酢和え	けんちん汁		牛乳、焼き竹輪、鶏卵、青のり、糸寒天、油揚げ、木綿豆腐	精白米、白ごま、薄力粉、でん粉、米サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ゆかり粉、人参、きゅうり、緑豆もやし、白菜、ごぼう、大根、長葱	731
24	火	チリコンカルネライス		カルシウムサラダ		いちご	牛乳、豚肉、大豆、ちりめんじゃこ、チーズ	精白米、バター、米サラダ油、薄力粉、三温糖	にんにく、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、いちご	739
4/8	水	新学期 カレーライス		コールスローサラダ		りんごゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、粉寒天	精白米、おおむぎ、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)、りんご缶詰、りんごジュース	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 713 kcal
都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal



より良い食習慣を身に着け、
すすんで実行しよう

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