


日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おな材料			2344 10809
							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	
8	水	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、米粉麦、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、ホルトマト、りんご、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、りんご(スライス)、りんご缶	735
9	木	チキンライス		ツナとキャベツのサラダ	コーンポタージュ		牛乳、鶏肉、ツナフレーク(水煮)、牛乳(調理用)、生クリーム	精白米、米粉麦、米サラダ油、三温糖、バター、薄力粉	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮)、人参、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、ホールコーン(冷凍)、クリームコーン缶	716
10	金	★赤飯	★鶏の唐揚げ 添:コーンポテト	レモン和え	★お祝いすまし汁	カルピスゼリー	牛乳、あずき、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、米サラダ油、じゃがいも、バター、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、小松菜、人参、ぶなしめじ、シメジ、大根、茶みつぶ、みかん缶	741
13	月	ごはん	★家常豆腐	もやし中華和え	春雨スープ		牛乳、生揚げ、豚肉、ベーコン	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま、普通ほろさめ	にんにく、生姜、長葱、干し椎茸、人参、たけのこ(水煮)、キンゲン菜、緑豆もやし、大根、にら	739
14	火	ツナコーンピラフ		グリーンサラダ	ミネストローネ	手作りプリン	牛乳、ツナフレーク(水煮)、ベーコン、大豆、牛乳(調理用)、鶏卵、生クリーム	精白米、米粉麦、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、ぶなしめじ、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、きゅうり、セロリ、ホルトマト	721
15	水	スパゲティミートソース		和風ごぼうサラダ	小松菜のスープ	★清見オレンジ	牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、米サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま、じゃがいも	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、ホルトマト、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ホールコーン(冷凍)、小松菜、清見オレンジ	709
16	木	ピピンバ		チャブチエ風炒め	わかめスープ	パインヨーグルト	牛乳、豚肉、赤みそ、生わかめ、ヨーグルト	精白米、米粉麦、ごま油、三温糖、でん粉、白ごま、緑豆ほろさめ、上白糖	生姜、にんにく、白菜、干し椎茸、人参、たけのこ、小松菜、干し椎茸、にら、大根、長葱、えのきたけ、パイン缶	736
17	金	★たけのこごはん	★五目卵焼き	★新じゃがのそぼろ煮	すまし汁		牛乳、油揚げ、鶏肉、鶏卵、木綿豆腐、生わかめ	精白米、三温糖、米サラダ油、でん粉、じゃがいも	たけのこ、さやいんげん、人参、玉葱、干し椎茸、生姜、グリーンピース(冷凍)、えのきたけ、小松菜	689
20	月	五目チャーハン		ささみと野菜の胡麻酢和え	豆腐とわかめのスープ	黒ごま豆乳ゼリー	牛乳、いか、豚肉、鶏卵、鶏ささ身、木綿豆腐、生わかめ、粉寒天、調整豆乳	精白米、米粉麦、ごま油、米サラダ油、三温糖、白ごま、上白糖、黒ごま	にんにく、長葱、人参、にら、きゅうり、緑豆もやし、小松菜	686
21	火	ごはん	★鯖の味噌煮 添:ごぼうの含め煮	おひたし	けんちん汁		牛乳、さば、赤みそ、八丁みそ、油揚げ、木綿豆腐	精白米、三温糖、ごま油、こんにゃく	生姜、ごぼう、小松菜、緑豆もやし、えのきたけ、人参、大根、長葱	689
22	水	ツナピザドッグ		★かぶ入り和風サラダ	豆乳スープ	★清見オレンジ	牛乳、ベーコン、ツナフレーク(水煮)、チーズ、鶏肉、豆乳、生クリーム	コッペパン、米サラダ油、三温糖、じゃがいも、バター	にんにく、生姜、玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、かぶ、清見オレンジ	698
23	木	ごはん 手作りふりかけ	★肉じゃが	★山吹和え	みそ汁		牛乳、かつおぶし粉、豚肉、鶏卵、赤みそ	精白米、上白糖、白ごま、白滝、米サラダ油、じゃがいも、三温糖	玉葱、人参、干し椎茸、アスパラ、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、ほうれん草、大根、小松菜、なめこ、長葱	687
24	金	ゆかりごはん	★ひじき入り豆腐ハンバーグ	おかか和え	豚汁		牛乳、木綿豆腐、豚肉、鶏卵、かつお糸削り、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、押麦、白ごま、でん粉、三温糖、ごま油、じゃがいも	ゆかり粉、玉葱、人参、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、キャベツ、緑豆もやし、ごぼう、大根、長葱	710
27	月	ごはん	★キャベツたっぷりメンチカツ	しょうが風味のサラダ	みそ汁		牛乳、豚肉、鶏卵、生わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、米粉麦、パン粉、薄力粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	キャベツ、緑豆もやし、人参、きゅうり、小松菜、生姜、ぶなしめじ、大根	730
28	火	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、えび、青のり、鶏卵	高し中華めん、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	723
30	木	カレーピラフ		カルシウムサラダ	洋風卵スープ	フルーツミックス	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、チーズ、ベーコン、鶏卵	精白米、米粉麦、米サラダ油、バター、三温糖、でん粉、上白糖	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、キャベツ、大根、きゅうり、レモン、小松菜、りんご缶、パイン缶詰、黄桃缶	709


* 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 714 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





みんなで楽しくふれあいを大切にしながら食べよう。