

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			1144-14097
							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	
1	金	八十八夜～抹茶～ ごはん	鯖の生姜焼き 添:ピリ辛こんにゃく	おかか和え	すまし汁	★抹茶ババロア	牛乳 さわら かつお糸削り 木綿豆腐 粉末天 調製豆乳 生クリーム あずき	精白米 おおむぎ 砂糖 油 こんにゃく	生薬 キャベツ 緑豆もやし 人参 ほうれん草 長葱	734
7	木	★グリーンピースごはん	★かつおとじゃが芋の みそがらめ	キャベツのゆかり和え	みそ汁		牛乳 かつお 白みそ 生揚げ 赤みそ	精白米 でん粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま	グリーンピース 生薬 キャベツ きゅうり ゆかり えのきたけ 小松菜	757
8	金	スパゲティナポリタン		ポテトサラダ	きのこスープ	ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン 粉末天	スパゲッティ 油 砂糖 バター じゃがいも マヨネーズ風調味料	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン きゅうり えのきたけ エリンギ ぶなしめじ ほうれん草 ぶどうジュース	710
11	月	郷土料理～東京都～ 深川めし	擬製豆腐	小松菜とひじきの 五目和え	みそ汁		牛乳 油揚げ あさり 木綿豆腐 高野豆腐 鶏卵 ちりめんじゃこ 白みそ 赤みそ	精白米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 ごま じゃがいも	ごぼう 生薬 人参 グリーンピース キャベツ 小松菜 玉葱 にら	670
12	火	中華丼	小松菜の からし和え	豆腐とわかめの 中華スープ	フルーツヨーグルト		牛乳 豚ひき肉 むきえび いか 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 油 でん粉 はるさめ 砂糖	にんにく 生薬 たけのこ 人参 白菜 干し椎茸 小松菜 チンゲンツァイ えのきたけ 長葱 黄輪缶 白輪缶 みかん缶	687
13	水	黒砂糖パン	ポークビーンズ	★アスパラガスの フレンチサラダ			牛乳 豚肉 大豆	黒砂糖パン 油 三温糖 じゃがいも 薄力粉 バター	アスパラガス キャベツ きゅうり 玉葱 りんご 人参	725
14	木	ごはん	肉団子の 甘酢あんかけ	小松菜のごま和え	みそ汁		牛乳 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 赤みそ 白みそ	精白米 おおむぎ じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 こんにゃく ごま	玉葱 人参 ビーマン 小松菜 ぶなしめじ	699
15	金	ごはん	回鍋肉	春雨サラダ	豆腐と白菜の 中華スープ		牛乳 豚肉 赤みそ ロースハム 木綿豆腐	精白米 油 砂糖 でん粉 はるさめ	玉葱 キャベツ ビーマン 人参 長葱 にんにく 生薬 緑豆もやし きゅうり 白菜 小松菜	720
18	月	カレーうどん		ツナと野菜の ごま酢和え		明日葉蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ なると ツナ 鶏卵 豆乳	うどん 砂糖 薄力粉 でん粉 油 ごま 甘納豆	人参 玉葱 長葱 小松菜 きゅうり 緑豆もやし あしたば	742
19	火	ごはん	メルルーサの変わりソース 添:★新じゃが芋のごまがけ	小松菜のおひたし	かき玉みそ汁		牛乳 メルルーサ 鶏卵 白みそ 赤みそ	精白米 おおむぎ 薄力粉 でん粉 油 砂糖 じゃがいも ごま	玉葱 小松菜 緑豆もやし 人参 えのきたけ 菜ねぎ	681
20	水	豚キムチ丼	大豆とじゃこの 甘辛揚げ	わかめスープ			牛乳 豚肉 赤みそ 大豆 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 油 砂糖 でん粉 ごま	キムチ 長葱 玉葱 にんにく 生薬 大豆もやし にら 干し椎茸 小松菜	731
21	木	中華菜飯	レバーとじゃが芋の 揚げ煮	春雨中華スープ	みかん入り牛乳かん		牛乳 豚肉 豚レバー 白みそ ベーコン 粉末天 調理用牛乳	精白米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも はるさめ	人参 たけのこ 干し椎茸 小松菜 生薬 大根 にら みかん缶	723
22	金	ごはん 手作りひじきふりかけ	厚揚げときのこの うま煮	ツナと野菜の 和え物	みそ汁		牛乳 ひじき かつお糸削り 豚肉 生揚げ ツナ 白みそ 赤みそ	精白米 砂糖 ごま 油 でん粉 じゃがいも	人参 白菜 干し椎茸 ぶなしめじ まいたけ えのきたけ 小松菜 キャベツ 大根 長葱	701
23	土	キーマカレーライス		じゃが芋の ハニーサラダ			牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	精白米 バター 油 じゃがいも 薄力粉 はちみつ	にんにく 生薬 玉葱 セロリ 人参 ビーマン りんご キャベツ ホールコーン きゅうり	714
26	火	ひじきごはん	千草焼き	しらす和え	豚汁		牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 しらす 豚肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 おおむぎ 油 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	人参 さやいんげん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 長葱	706
27	水	～小松菜の日～ ツナマヨコーントースト	小松菜ともやしの サラダ	ポテト入りスープ	みかんゼリー		牛乳 ツナ チーズ ベーコン 粉末天	食パン バター 油 砂糖 マヨネーズ風調味料 じゃがいも	玉葱 ホールコーン パセリ 小松菜 緑豆もやし 人参 きゅうり ぶなしめじ みかんジュース みかん缶	672
28	木	ごまじゃごごはん	大豆入り チーズコロッケ	しょうが風味サラダ	野菜汁		牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 チーズ 鶏卵 生揚げ	精白米 押麦 ごま じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖	えだまめ 玉葱 人参 緑豆もやし きゅうり 小松菜 生薬 大根 長葱	754
29	金	ごはん	ホキのごまマヨ焼き 添:野菜炒め	筑前煮	みそ汁		牛乳 ホキ 白みそ 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 油 マヨネーズ風調味料 こんにゃく 砂糖	にんにく 大豆もやし 人参 にら 生薬 ごぼう れんこん たけのこ 干し椎茸 さやいんげん 長葱 ぶなしめじ	665

* 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 711 kcal
都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal



食事の前には 手を洗おう!!

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