



日 曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			284 9280*
						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 月	 鮭のクリームスパゲティ		コロコロサラダ	こまつな 小松菜スープ	ミルク寒天 ～いちごソース～	牛乳 鮭 調理用牛乳 生クリーム チーズ 粉寒天	スパゲッティ 油 薄力粉 パター じゃがいも 砂糖	レモン にんにく 人参 玉葱 ぶなしめじ コーン ほうれん草 大根 さやいんげん セロリ 小松菜 いちごジャム	755
2 火	ごはん	鱈の西京焼き 添)れんこんのごまかけ	レモン和え	沢煮椀		牛乳 鱈 豚肉	精白米 砂糖 ごま 油	れんこん キャベツ 小松菜 ぶなしめじ レモン ごぼう 人参 たけのこ えのきたけ	674
3 水	ごはん	タンダーチキン 添)コーンポテト	マカロニサラダ	★マトと卵の スープ		牛乳 鶏肉 ヨーグルト 鶏卵	精白米 じゃがいも バター マカロニ 油 砂糖 でんぷん マヨネーズ風調味料	生姜 にんにく コーン 人参 キャベツ きゅうり 玉葱 トマト 小松菜	699
4 木		キャロットライス ～ホワイトソースかけ～	じゃこサラダ		みかんゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ 粉寒天	精白米 パター 油 薄力粉 ごま 砂糖	人参 パセリ にんにく 玉葱 ぶなしめじ 小松菜 キャベツ きゅうり みかんジュース	731
5 金	梅じゃこごはん	ひじき入り 豆腐ハンバーグ	みぞれ和え	みそ汁		牛乳 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 豚肉 鶏卵 わかめ	精白米 押麦 ごま でん粉 砂糖 油 じゃがいも	梅 玉葱 人参 干し椎茸 大根 長葱 小松菜 ぶなしめじ	668
8 月	鮭コーンピラフ	チーズオムレツ 添)野菜のソテー		ミネストローネ		牛乳 鮭 鶏卵 調理用牛乳 チーズ ベーコン 大豆	精白米 おおむぎ 油 パター じゃがいも マカロニ	にんにく 玉葱 人参 コーン ぶなしめじ ほうれん草 キャベツ 赤ピーマン ビーマン セロリ トマト	738
9 火	ごはん	厚揚げときのこの うま煮	五目きんぴら	みそ汁		牛乳 豚肉 生揚げ 竹輪	精白米 油 でんぷん こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	人参 白菜 干し椎茸 ぶなしめじ えのきたけ ごぼう エリンギ さやいんげん 玉葱 にら	689
10 水	二色揚げパン (きなこ&シナモン)	ホワイトシチュー	コールスローサラダ			牛乳 きな粉 鶏肉 調理用牛乳	コッパパン 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 パター	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり	756
11 木	入梅献立 ★いわしのかば焼き丼		★梅おかか和え	みそ汁	水ようかん	牛乳 いわし わかめ かつお糸削り 油揚げ こしあん 粉寒天	精白米 でん粉 薄力粉 油 砂糖 ごま	生姜 大根 きゅうり 人参 梅 小松菜 長葱	758
12 金	ごはん	えびのチリソース	もやし中華和え	中華スープ		牛乳 むきえび わかめ	精白米 でんぷん 油 砂糖 油 ごま	生姜 にんにく 長葱 玉葱 たけのこ きくらげ ブロッコリー 緑豆もやし 人参 チンゲンツァイ	672
15 月	わかめごはん	竹輪の二色揚げ	ナムル	みそ汁		牛乳 わかめ 焼き竹輪 鶏卵 青のり 木綿豆腐 油揚げ	精白米 ごま 薄力粉 でんぷん 油 砂糖	大豆もやし 人参 小松菜 長葱 ぶなしめじ	699
16 火		そばろ丼	小松菜のごま和え	みそ汁	白桃ゼリー	牛乳 鶏卵 鶏肉 粉寒天	精白米 おおむぎ 砂糖 油 こんにゃく ごま じゃがいも	生姜 小松菜 人参 玉葱 白桃缶	732
17 水	ごはん	★鱈の南蛮ソース 添)茹でキャベツ	磯辺和え	野菜汁		牛乳 鱈 のり 生揚げ	精白米 でんぷん 油 砂糖	長葱 玉葱 人参 ビーマン 生姜 キャベツ えのきたけ ほうれん草 白菜 大根 小松菜	663
18 木	★新生姜と枝豆の ごはん	切干大根の卵焼き	ひじきの炒め煮	★冬瓜のすまし汁	★あじさいゼリー	牛乳 油揚げ 鶏卵 高野豆腐 大豆 粉寒天 カルピス	精白米 砂糖 油	新生姜 えだまめ 切干大根 長葱 にら 人参 さやいんげん 冬瓜 えのきたけ ぶどうジュース	721
19 金	キムチチャーハン	ジャンボ揚げ餃子		豆腐とわかめの 中華スープ	みかんヨーグルト	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 おおむぎ 油 砂糖 でんぷん ぎょうざの皮	にんにく キムチ 長葱 人参 にら キャベツ 生姜 小松菜 みかん缶	727
22 月	ジャージャー麺		お好みポテト	大根の中華スープ		牛乳 豚肉 青のり かつお糸削り	蒸し中華めん 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	にんにく 生姜 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ 長葱 もやし きゅうり 大根 にら	726
23 火	世界の料理～スペイン～ ★パエリア		キャベツサラダ	コーンポタージュ	★メロン	牛乳 鶏肉 いか えび あさり 調理用牛乳 生クリーム	精白米 おおむぎ 油 砂糖 パター 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン トマト キャベツ きゅうり コーン メロン	711
24 水	かき揚げどんぶり		糸寒天の ごま酢和え	みそ汁		牛乳 鶏卵 えび いか 糸寒天 油揚げ 生揚げ	精白米 薄力粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 糸みつば きゅうり 緑豆もやし 水菜 えのきたけ 小松菜	721
25 木	セサミトースト		ポテトサラダ	ABCスープ	豆乳プリン	牛乳 ベーコン 豆乳 鶏卵	食パンバター ごま 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ風調味料 マカロニ 砂糖 でん粉	人参 きゅうり 玉葱 セロリ ほうれん草	757
26 金	ごはん	鮭のみそマヨソース	五目ひじき	みそ汁		牛乳 鮭 油揚げ わかめ	精白米 油 マヨネーズ風調味料 しらたき 砂糖	にんにく ビーマン ぶなしめじ 人参 玉葱 さやいんげん 長葱 小松菜	688
29 月	大豆入りドライカレー		チーズ入りサラダ	野菜スープ	★すいか	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ベーコン	精白米 油 薄力粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 キャベツ きゅうり 小松菜 すいか	716
30 火	夏越の祓 ごはん	肉じゃが	しらす和え	すまし汁	★水無月	牛乳 豚肉 しらす	精白米 しらたき 油 じゃがいも 砂糖 ふ 上新粉 薄力粉 白玉粉 くず粉 甘納豆	玉葱 人参 干し椎茸 グリーンピース 小松菜 キャベツ 水菜 長葱	729

* 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 715 kcal
都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal



よくかんで食べましょう。

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