

日 曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			1384～ 1400g	
						赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品		
						血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	からだの調子をととのえる		
1	火	カレーライス		コールスロー サラダ		牛乳 豚肉 ビザチーズ	精白米 おおむぎ 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 トマト缶 りんご キャベツ コーン みかん缶 りんご缶 バイン缶	736	
2	水	ごはん	★なす入り 麻婆豆腐	もやしの中華和え	春雨スープ		牛乳 木綿豆腐 豚肉 ベーコン	精白米 油 でん粉 砂糖 ごま はるさめ	人参 たけのこ 生姜 にんにく 玉葱 長葱 干し椎茸 なす 緑豆もやし 大根 にら	691
3	木	米粉のクリームパン	トマトシチュー	海藻サラダ		★レモンスカッシュ ゼリー	牛乳 鶏卵 鶏肉 いか 海藻ミックス 粉寒天	ミルクパン 砂糖 米粉 薄力粉 バター 油 じゃがいも ごま	にんにく 生姜 セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム コーン グリーンピース きゅうり キャベツ レモン みかん缶	718
4	金	カレーピラフ		ハニーサラダ	クラムチャウダー	★梨	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり	精白米 おおむぎ 油 バター じゃがいも はちみつ 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 コーン グリーンピース キャベツ きゅうり 生姜 なし	724
7	月	★枝豆ごはん	竹輪の二色揚げ	いんげんの 五目和え	みそ汁		牛乳 ちりめんじゃこ 焼き竹輪 鶏卵 青のり 油揚げ	精白米 押麦 ごま 薄力粉 でん粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	えだまめ さやいんげん キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ	697
8	火	塩焼きそば		三色ナムル	豆腐とわかめの 中華スープ	乳ない豆腐	牛乳 豚肉 いか 木綿豆腐 わかめ 粉寒天	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 人参 玉葱 緑豆もやし きくらげ にら なす さやいんげん 長葱 小松菜 みかん缶	693
9	水	★きのこごはん	★菊花蒸し		みそ汁	抹茶パバロア	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 鶏卵 粉寒天 豆乳 生クリーム あずき	精白米 砂糖 でん粉	人参 まいたけ ぶなしめじ 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 生姜 にんにく コーン かぼちゃ 小松菜	736
10	木	ごはん	さばの竜田揚げ 添)じゃがいものごまがけ	小松菜のからし和え	みそ汁		牛乳 さば 生揚げ もずく	精白米 砂糖 でん粉 薄力粉 油 じゃがいも ごま はるさめ	生姜 小松菜 チンゲンツァイ えのきたけ 人参 長葱	707
11	金	三色丼		きゅうりの 酢の物	みそ汁	ミルク寒天 ～いちごソース～	牛乳 鶏卵 鶏肉 わかめ かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ 粉寒天	精白米 おおむぎ 砂糖 油	生姜 さやえんどう 小松菜 きゅうり 長葱 いちごジャム	724
14	月	ごはん	★鮭のちゃんちゃん焼き	塩肉じゃが	みそ汁		牛乳 鮭 豚肉 わかめ	精白米 バター 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖 さつまいも	玉葱 人参 キャベツ にら ゆず さやいんげん	721
15	火	麦ごはん 手作りひじきふりかけ	揚げ豆腐	おかか和え	鶏肉と芋の みそ汁		牛乳 ひじき かつお糸削り 木綿豆腐 鶏卵 鶏肉	精白米 おおむぎ 砂糖 ごま 油 でん粉 じゃがいも	人参 たけのこ グリンピース 干し椎茸 キャベツ 緑豆もやし 長葱 小松菜	660
16	水	焼きカレーパン		ツナとキャベツの サラダ	ポトフ	★りんご	牛乳 豚肉 ウィナー ツナ	ミルクパン 油 パン粉 薄力粉 じゃがいも 砂糖	玉葱 人参 にんにく キャベツ セロリ りんご	723
17	木	わかめごはん	チーズコロッケ	レモン和え	みそ汁		牛乳 わかめ 豚肉 ダイスチーズ 鶏卵 木綿豆腐	精白米 ごま じゃがいも 油 薄力粉 パン粉 砂糖	えだまめ 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 ぶなしめじ レモン 長葱	739
18	金	鶏ごぼうピラフ		マカロニサラダ	ホタテとキャベツの スープ	ベイクド チーズケーキ	牛乳 鶏肉 ほたて クリームチーズ 鶏卵 生クリーム	精白米 押麦 バター 油 マカロニ 上白糖 マヨネーズ風調味料 でん粉	にんにく せんぎりごぼう 玉葱 人参 コーン ぶなしめじ キャベツ きゅうり えのきたけ 長葱 生姜 レモン	745
24	木	麦ごはん	のりしおから揚げ 添)じゃがいもの香味炒め	しらす和え	みそ汁		牛乳 鶏肉 青のり しらす 木綿豆腐 焼き竹輪 わかめ	精白米 おおむぎ でん粉 薄力粉 油 じゃがいも ごま	生姜 ビーマン 玉葱 小松菜 キャベツ 人参 長葱	657
25	金	★里芋ごはん	鯖の生姜焼き 添)野菜炒め		★きのこ汁	★お月見ゼリー	牛乳 豚肉 鯖 生揚げ カルピス 粉寒天	精白米 さといも 砂糖 油	人参 生姜 さやえんどう にんにく 大豆もやし にら ぶなしめじ まいたけ えのきたけ 小松菜 黄桃缶	719
28	月	スパゲッティナポリタン		グリーンサラダ	コーンスープ		牛乳 豚肉 粉チーズ ベーコン	スパゲッティ 油 砂糖 バター 薄力粉	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり クリームコーン	731
29	火	ごはん	家常豆腐	春雨サラダ	わかめスープ		牛乳 生揚げ 豚肉 ハム わかめ	精白米 油 砂糖 でん粉 はるさめ	にんにく 生姜 長葱 干し椎茸 人参 たけのこ チンゲンツァイ 緑豆もやし きゅうり 小松菜	737
30	水	チリコンカルネライス		カルシウム サラダ		★梨	牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ ダイスチーズ	精白米 バター 油 薄力粉 砂糖	にんにく 玉葱 セロリ 人参 キャベツ 大根 きゅうり レモン なし	736

* 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



食生活を見直そう

