

日 曜	主 食	主 菜	副 菜	汁 物	デザート	おまな材料			11月 10月30日
						赤色の食品 血や肉のもとになる	黄色の食品 肝や力のもとになる	緑色の食品 からだの調子をととのえる	
2 金	ひじきご飯	千草焼き		みそ汁	フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	精白米 おおむぎ 油 砂糖 でん粉 さといも	人参 さやいんげん 玉葱 たけのこ 干し椎茸 かぶ 長葱 りんご缶	713
5 月	五目チャーハン		ささみと野菜の ごま酢和え	鶏肉とキャベツの 中華スープ	黒ごま豆乳ゼリー	牛乳 いか 豚肉 鶏卵 鶏肉 粉寒天 豆乳	精白米 おおむぎ 油 砂糖 ごま	にんにく 長葱 人参 にら きゅうり 緑豆もやし キャベツ きくらげ	696
6 火	タコライス		ポテトサラダ	トマトスープ		牛乳 豚肉 チーズ	精白米 おおむぎ 油 じゃがいも マカロニ マヨネーズ風調味料	にんにく 人参 玉葱 キャベツ きゅうり セロリ トマト	718
7 水	★さんまのかば焼き丼 		小松菜のごま和え	みそ汁	★梨 	牛乳 さんま 油揚げ	精白米 でん粉 薄力粉 油 砂糖 ごま こんにゃく	生姜 小松菜 人参 大根 長葱 なし	751
8 木	黒砂糖パン	ポテトチーズ春巻き	大豆サラダ	コーンポタージュ		牛乳 ツナ チーズ 大豆 牛乳(調理用) 生クリーム	黒砂糖・パン 油 春巻の皮 じゃがいも マヨネーズ風調味料 薄力粉 砂糖 パター	キャベツ 人参 セロリ きゅうり 玉葱 クリームコーン コーン	751
9 金	10月10日はミックスピラフ 国の愛護デー		★人参とツナの サラダ	小松菜スープ	★ブルーベリー 蒸しパン	牛乳 ウインナー ツナ 鶏卵 豆乳	精白米 パター 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	玉葱 人参 ビーマン コーン キャベツ きゅうり 小松菜 ブルーベリー	708
13 火	★さつまいもご飯	厚揚げときのこの うま煮	大豆とじゃこの 甘辛揚げ	みそ汁		牛乳 豚肉 生揚げ 大豆 ちりめんじゃこ わかめ	精白米 さつまいも 黒ごま 油 でん粉 砂糖 ごま	人参 白菜 干し椎茸 ぶなしめじ えのきたけ 大根 長葱	697
14 水	和風スパゲッティ		★大学芋 	野菜スープ		牛乳 鶏肉 いか のり	スパゲッティ 油 パター さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんにく 玉葱 人参 ぶなしめじ えのきたけ 万能葱 かぶ セロリ	693
15 木	★きのこのカレーライス 		チーズサラダ		★りんご 	牛乳 豚肉 チーズ	精白米 おおむぎ 油 じゃがいも パター 薄力粉 砂糖	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 人参 ぶなしめじ まいたけ トマト りんご キャベツ きゅうり	733
16 金	かき揚げ丼		ほうれんそうの ごま和え	みそ汁		牛乳 鶏卵 むきえび いか 生揚げ	精白米 薄力粉 でん粉 油 砂糖 ごま	人参 玉葱 糸みつば ほうれん草 キャベツ えのきたけ 小松菜	726
19 月	ごはん	豆腐のまさご揚げ	カリカリ油揚げの サラダ	沢煮椀		牛乳 木綿豆腐 鶏肉 むきえび ちりめんじゃこ 鶏卵 油揚げ 豚肉	精白米 でん粉 油 砂糖	人参 干し椎茸 長葱 生姜 きゅうり キャベツ ごぼう たけのこ えのきたけ	678
20 火	キャロットライス ～えびクリームがけ～		★パンプキン サラダ 		★りんご	牛乳 ベーコン むきえび 生クリーム 牛乳(調理用)	精白米 パター 油 薄力粉 マヨネーズ風調味料	人参 にんにく 玉葱 マッシュルーム かぼちゃ きゅうり りんご	747
21 水	ツナピザドッグ		コールスロー サラダ	ポテト豆乳スープ		牛乳 ベーコン ツナ チーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも パター	にんにく 玉葱 ビーマン キャベツ 人参 きゅうり	711
22 木	ごはん	鯖(のしょう焼き 添)ごぼうの含め煮	ささみののり和え	野菜汁		牛乳 さば 鶏肉 のり 生揚げ	精白米 砂糖 油 ごま	生姜 ごぼう 小松菜 ぶなしめじ 緑豆もやし 人参 大根 長葱 ほうれん草	684
23 金	ごはん	★鶏肉の きのこクリーム	小松菜ともやしの サラダ	野菜スープ	みかんゼリー	牛乳 牛乳(調理用) 鶏肉 生クリーム ベーコン 粉寒天	精白米 薄力粉 油 バター 砂糖	にんにく 玉葱 ぶなしめじ パセリ 小松菜 緑豆もやし 人参 きゅうり キャベツ セロリ みかんジュース	709
26 月	★まいたけ ごはん 	★かつおとじゃがいもの みそがらめ 		みそ汁	★柿 	牛乳 油揚げ かつお わかめ	精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも 油 ごま	まいたけ 人参 さやえんどう 生姜 かぶ 長葱 かき	729
27 火	キムチチャーハン 郷土料理～山梨県～		大豆もやしの ナムル	卵と豆腐の 中華スープ	りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏卵 木綿豆腐 粉寒天	精白米 おおむぎ 油 砂糖 ごま でん粉	にんにく キムチ 長葱 人参 にら 緑豆もやし 玉葱 りんごジュース りんご缶	682
28 水	★ほうとう		ツナと野菜の ごま酢和え		スイートポテト	牛乳 豚肉 油揚げ ツナ 豆乳 生クリーム 鶏卵	冷凍うどん さといも 砂糖 ごま さつまいも バター	人参 大根 白菜 かぼちゃ 長葱 小松菜 きゅうり 緑豆もやし	711
29 木	ごはん	キャベツたっぷり メンチカツ	しょうが風味 サラダ	みそ汁		牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 パン粉 薄力粉 油 砂糖 ごま さといも	キャベツ 緑豆もやし 人参 きゅうり 小松菜 生姜 かぶ 長葱	745
30 金	チキンライス 		大根サラダ	野菜スープ	★かぼちゃプリン	牛乳 鶏肉 牛乳(調理用) 鶏卵 生クリーム	精白米 おおむぎ 油 砂糖 ごま	にんにく 玉葱 マッシュルーム 人参 グリンピース 大根 キャベツ きゅうり セロリ 小松菜 かぼちゃペースト	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。

* ★は行事食・旬の食材です。

今月の平均栄養供給量 716 kcal
都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal

季節の食べ物について知ろう

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



