



日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
<b>都 民 の 日</b>							
1	木						
2	金	牛乳	あぶ玉井 いもとキャベツのみそ汁 大根ときゅうりの酢の物	牛乳 油揚げ 焼きちくわ たまご みそ カットわかめ (削り節)	米 砂糖 ジャがいも	にんじん 干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 大根 きゅうり キャベツ	849 33.9
5	月	牛乳	ご飯 鶏肉の和風ソテー ひじきの五目煮 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 絹豆腐 みそ ひじき (削り節)	米 砂糖 ごんにやく ごま油	にんじん 小松菜 にんにく レモン れんこん 大根	792 34.8
6	火	牛乳	みそラーメン <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエストメニュー</span> うずら卵の煮付け いもけんぴ	牛乳 みそ うずら卵 (鶏ガラ) (豚骨)	蒸し中華めん 水あめ 砂糖 さつまいも ラード ごま油 米油 白ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ ねぎ コーン缶 もやし 干しいたけ セロリ	874 27.1
7	水	牛乳	ご飯 魚のにんにくねぎソース焼き 切干大根の中華漬け かき玉コーンスープ	牛乳 いなだ たまご 絹豆腐 カットわかめ (鶏ガラ)	米 砂糖 ごま油 白ごま 米油	にんじん 小松菜 コーン缶 切干大根 にんにく ねぎ もやし しょうが 玉ねぎ	759 39.8
8	木	牛乳	秋の山路おこわ おから団子汁 ししゃものみりん焼き	牛乳 油揚げ 鶏肉 おから ししゃも (削り節) (だし昆布)	米 もち米 砂糖 白玉粉 さといも くり 米油	にんじん 小松菜 干しいたけ たけのこ缶 しめじ 大根 えのき	763 33.1
9	金	牛乳	ハヤシライス 果物 味噌ドレッシングサラダ	牛乳 生クリーム みそ ちりめんじゃこ (豚骨)	米 麦 砂糖 バター 米油 小麦粉 ごま油	にんじん 小松菜 にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 グリーンピース キャベツ 巨峰	783 19.1
<b>体 育 の 日</b>							
12	月						
13	火	牛乳	ご飯 春巻き <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエストメニュー</span> 中華サラダ ニラ入り中華スープ	牛乳 豚肉 ポンレスハム 鶏肉 絹豆腐 カットわかめ (鶏ガラ)	米 春巻きの皮 春雨 でん粉 砂糖 米油 ごま油	にんじん にら もやし にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ缶 キャベツ きくらげ きゅうり	836 25.6
14	水	牛乳	ごはん ふりかけ 辛子和え 魚のオニオンソース焼き さつまい	牛乳 かつお節 まぐろ 絹豆腐 みそ 焼きのり しらす干し 豚肉 (削り節)	米 麦 砂糖 でん粉 さつまいも ごんにやく ごま 米油 ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ もやし ごぼう ねぎ	800 36.7
15	木	牛乳	ハニートースト 青菜とコーンのソテー きのこのクリームスープ	牛乳 鶏肉 大豆 生クリーム (鶏ガラ)	食パン はちみつ 小麦粉 ソフトマーガリン 米油 バター	にんじん 小松菜 コーン缶 玉ねぎ パセリ セロリ にんにく キャベツ しめじ マッシュルーム缶	780 25.7
16	金	牛乳	麦ご飯 ぎせい豆腐 ご汁 わかめ入りお浸し	牛乳 たまご 絹豆腐 大豆 みそ 油揚げ わかめ 鶏肉 (削り節)	米 麦 砂糖 ジャがいも ごんにやく 米油	にんじん 小松菜 ごぼう ねぎ キャベツ たけのこ缶 干しいたけ 大根	766 31.5
19	月	牛乳	セルフハンバーガー 野菜ソテー 豆入りコンソメスープ	牛乳 たまご 豚肉 ウインナー いんげん豆 (豚骨)	丸パン パン粉 バター 米油	トマト缶 にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ しめじ にんにく	834 37.5
20	火	牛乳	ごはん 豚肉の柳川煮 大根としめじのみそ汁	牛乳 たまご 豚肉 みそ 油揚げ カットわかめ (削り節)	米 砂糖 ジャがいも	絹さや 小松菜 大根 ごぼう ねぎ しめじ	768 34.5
21	水	牛乳	大豆入りわかめごはん さばの塩焼き さつま揚げ入りピリ辛煮 のっぺい汁	牛乳 豚肉 大豆 さば 油揚げ さつま揚げ カットわかめ (削り節)	米 砂糖 さといも でん粉 ごんにやく ちくわぶ 米油 ごま油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ	844 39.1
22	木	牛乳	きのこのトマトソーススパゲッティ カリカリサラダ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン	スパゲッティ 砂糖 オリーブ油 米油	小松菜 パセリ ピーマン(赤・黄) トマト缶 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ えのき マッシュルーム缶 なし	760 27.4
23	金	牛乳	野沢菜じゃこチャーハン 黄金団子 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン たまご 絹豆腐 ちりめんじゃこ (鶏ガラ)	米 麦 でん粉 春雨 ごま油 米油 白ごま	にんじん 野沢菜 ねぎ しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン缶	775 27.8
26	月	牛乳	さつまいもごはん 魚のちゃんちゃん焼き 豆腐と青菜のすまし汁 果物	牛乳 さけ みそ 鶏肉 豚ひき肉 絹豆腐 昆布 (削り節) (だし昆布)	米 もち米 さつまいも やきふ バター	小松菜 玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ かき	764 36.2
27	火	牛乳	麦ご飯 ウェーブワンタンスープ 四川豆腐 かまぼこ入り中華和え	牛乳 豚肉 絹豆腐 かまぼこ (鶏ガラ)	米 麦 砂糖 でん粉 ウェーブワンタン 米油 ごま油	にんじん チンゲン菜 小松菜 しょうが にんにく ニら きゅうり ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ缶	826 33.7
28	水	牛乳	パンプキンパン エビマカロニグラタン きのこのピクルス イタリアン野菜スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 むきエビ ベーコン ピザチーズ (鶏ガラ)	パンプキンパン マカロニ 砂糖 小麦粉 バター 米油 オリーブ油	にんじん 小松菜 かぶ パセリ 玉ねぎ マッシュルーム缶 しめじ しょうが キャベツ コーン缶	798 33.2
29	木	牛乳	ご飯 白身魚の野菜あんかけ おかか和え 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 ぶり 油揚げ みそ かつお節 かつわかめ (削り節)	米 砂糖 でん粉 米油	小松菜 にんじん たけのこ缶 玉ねぎ 干しいたけ えのき しめじ もやし	799 36.7
30	金	ジュニア	カツカレーライス <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">リクエストメニュー</span> コーンサラダ	牛乳 豚肉 たまご 生クリーム (豚骨)	米 麦 ジャがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 米油 バター	にんじん トマト缶 コーン缶 玉ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	890 29.1

★学校行事や仕入れの都合により食材や献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	%	mg	mg	A μg(RE)	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
今月の平均	804	32.1	25.2(27.6g)	391	3.8	294	0.5	0.63	34	6.1	3.5
栄養摂取基準	820	25~40	エネルギー比 25~30	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0