

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
1	木	牛乳 焼き鶏丼 かぶ汁 あじさいゼリー	鶏肉 きざみのり 粉かんでん カルピス	米 麦 上白糖 でん粉 突きこんにやく 春雨	青ピーマン 人参 かぶ 小松菜 しょうが ねぎ 干し椎茸 ぶどうジュース	768	27.6	
2	金	牛乳 食パン いちごジャム 豆乳チキングラタン オニオンスープ	鶏肉 豆乳 ベーコン 粉チーズ	食パン いちごジャム マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米油	人参 玉葱 マッシュルーム(水煮) とうもろこし(冷凍) セロリー	883	31.4	
5	月	振替休日						
6	火	お弁当						
7	水	牛乳 ご飯 ぎせい豆腐 青のりビーンズ 根菜汁 噛む噛むメニュー	豆腐 鶏ひき肉 大豆 たまご 油揚げ 青のり	米 上白糖 じゃがいも 小麦粉 こんにやく 揚げ油	人参 干し椎茸 さやえんどう ごぼう 大根	898	31.1	
8	木	牛乳 カレーライス グリーンサラダ	豚肉	米 じゃがいも 中ざら糖 小麦粉 上白糖 米油 ひまわり油	人参 きょうな しょうが にんにく 玉葱 キャベツ	851	36.7	
9	金	牛乳 きびご飯 麻婆豆腐 野菜の中華入 <sup>o</sup>	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 粉かんでん	米 きび 上白糖 でん粉 米油 ごま油	人参 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 ゆでだけのこ とうもろこし缶詰 キャベツ	790	31.4	
12	月	牛乳 きつねうどん はりはり漬 ブルーベリーマフィン 東京のフルーツ使用	豚肉 かまぼこ 油揚げ たまご 刻み昆布	冷凍うどん 上白糖 小麦粉 ひまわり油	人参 ほうれん草 とうがらし 干し椎茸 ねぎ 切干し大根 ブルーベリー(冷凍)	819	27.1	
13	火	牛乳 麦ご飯 ししゃものんにく醤油焼き 磯和え 五色煮	豚肉 ししゃも きざみのり	米 じゃがいも 上白糖 ひまわり油	小松菜 人参 にんにく もやし 干し椎茸 玉葱 とうもろこし(冷凍) さやいんげん	807	35.9	
14	水	牛乳 ピピンバ キャベツ、えのきのスープ おかしな目玉焼き	豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 豆乳 粉かんでん	米 上白糖 でん粉 サラダ油 ごま油	人参 ほうれん草 しょうが にんにく もやし えのきたけ キャベツ 黄桃缶	831	32.5	
15	木	牛乳 ピラフ ジャーマンポテト レタススープ	鶏肉 ベーコン	米 じゃがいも バター 炒め油 ひまわり油 サラダ油	人参 パセリ 玉葱 マッシュルーム とうもろこし(冷凍) レタス	803	25.9	
16	金	牛乳 あぶ玉丼 冬瓜汁 小玉すいか	油揚げ かまぼこ たまご おかか 鶏ひき肉 木綿豆腐	米 上白糖 でん粉	人参 干し椎茸 玉葱 とうがん ねぎ 小玉すいか	813	35.9	
19	月	牛乳 昆布ご飯 いかの香味焼き 即席漬 いとこ煮 郷土料理 富山	鶏肉 油揚げ するめいか みそ 大正金時 豆乳 刻み昆布 こんにぶ	米 突きこんにやく 上白糖 さといも サラダ油	人参 かぶ(ごぼう しょうが にんにく ねぎ レモン(果汁) だいこん	798	38.6	
20	火	期末テスト						
21	水	期末テスト						
22	木	期末テスト						
23	金	牛乳 ジャージャー麺 サイダーボンチ	豚ひき肉 みそ 中華味噌 八丁味噌 寒天缶	蒸し中華めん 三温糖 でん粉 上白糖 サラダ油 ごま油 豆板醤	人参 もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸 たけのこ水煮缶 玉葱 しょうが にんにく レモン(果汁) みかん缶 黄桃缶	794	30	
26	月	牛乳 ご飯 カレーおからコロケ ブロッコリーサラダ キャベツとベーコンのスープ	豚ひき肉 おから ベーコン	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 上白糖 でん粉 揚げ油 米油	人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ もやし とうもろこし(冷凍)	862	24.9	
27	火	牛乳 ガーリックトースト 鶏とカボチャのクリーム煮 小松菜ともやしのサラダ くだもの	鶏肉 豆乳 ベーコン	食パン じゃがいも 小麦粉 マーガリン 炒め油 サラダ油 ごま油 ひまわり油	パセリ 人参 西洋かぼちゃ 小松菜 にんにく セロリー 玉葱 もやし くだもの	827	27.8	
28	水	牛乳 コーン茶飯 豚肉と春雨の炒め物 豆腐とニラのスープ オレンジゼリー	豚バラ肉 豆腐	米 春雨 でん粉 ごま油	人参 いら とうもろこし(冷凍) キャベツ もやし しょうが	812	24.8	
29	木	牛乳 麦ご飯 豆腐とえびのケチャップ煮 鶏だしスープ 冷凍みかん	鶏肉 木綿豆腐 冷凍むきえび	米 麦 でん粉 上白糖 ひまわり油 ごま油	人参 ほうれん草 にんにく しょうが ゆでだけのこ 玉葱 はくさい 干し椎茸 もやし ねぎ 冷凍みかん	832	36.5	
30	金	牛乳 ご飯 鱈フライ キャベツサラダ じゃが芋けんちん汁 練馬の野菜使用	あじ 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 こんにぶ	米 小麦粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 板こんにやく 揚げ油 ひまわり油 米油	人参 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	834	32.7	

食材の購入の都合により、献立を変更することがあります。

