

日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
8	水	チキンカレー 福神漬け オニオンドレサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 (鶏がら)	にんじん 小松菜 赤ピーマン にんにく しょうが 玉葱 福神漬け キャベツ コーン	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉 砂糖 油 バター	826 24.7
9	木	お赤飯・鮭のこがね焼き けんちん汁 くだもの	○	牛乳 ささげ 鶏肉 豆腐 鮭 チーズ (かつお削り)	にんじん ごぼう 大根 ねぎ にんにく 清見オレンジ	米 もち米 こんにゃく 里芋 ごま マヨネーズ	803 35.2
10	金	麦ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ	○	牛乳 豚肉 八丁味噌 豆腐 ハム (鶏がら)	にんじん にら にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油	827 30.9
13	月	揚げパン(ガモツォー) フレンチサラダ 米粉のシチュー	○	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン かぶ	コッペパン グラニュー糖 ジャガ芋 上新粉 砂糖 油	766 24.6
14	火	ごはん・鯖の照り焼き ごま和え じゃが芋のみそ汁	○	牛乳 油揚げ みそ 鯖 わかめ (かつお削り)	にんじん 小松菜 ねぎ しょうが もやし	米 ジャガ芋 三温糖 こんにゃく ごま	765 32.1
15	水	練馬スパゲティ カリカリ油揚げのサラダ くだもの	○	牛乳 ツナ 油揚げ 刻みのり (かつお削り)	にんじん 大根 きゅうり キャベツ デコボン	スパゲティ 砂糖 油 ごま油	795 32.1
16	木	高野豆腐のそぼろ丼 豚汁 たんぼぼゼリー	○	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉 豆腐 みそ 寒天 (さば削り)	にんじん いんげん しょうが えのき ごぼう 大根 ねぎ パインアップル	米 砂糖 こんにゃく ジャガ芋 油 ごま パインアップルジュース	816 32.6
17	金	ジャンバラヤ フライドポテト 春キャベツのスープ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン 青のり (鶏がら)	にんじん ピーマン 赤ピーマン パセリ にんにく 玉葱 コーン セロリー 春キャベツ	米 ジャガ芋 バター 油	808 21.9
20	月	韓国風焼肉丼 わかめスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ (鶏がら)	にんじん にら にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 もやし ねぎ えのき	米 大麦 砂糖 片栗粉 練りごま ごま油 ごま	757 31.3
21	火	きつねうどん じゃが丸くん くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ たまご (かつお削り)	にんじん 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ 甘夏みかん	うどん ジャガ芋 ホットケーキミックス 油	808 28.9
22	水	ごはん・鯖の文化干し 変わりきんぴら かぶのみそ汁	○	牛乳 生揚げ みそ 鯖 豚肉 わかめ (さば削り)	にんじん いんげん かぶ ごぼう ねぎ 干し椎茸	米 しらたき 砂糖 油	846 33.0
23	木	ゆかりごはん 千草焼き 新じゃが芋のそぼろ煮	○	牛乳 たまご 豆腐 豚肉 (かつお削り)	いんげん にんじん 水菜 しょうが 新玉葱 たけのこ しめじ ゆかり	米 大麦 新じゃが芋 片栗粉 砂糖 ごま 油 三温糖	814 29.7
24	金	二色サンド(いちごジャム・マーガリン) 豚しゃぶサラダ コーンシチュー	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 生クリーム (鶏がら)	にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉葱 コーン	食パン 黒糖食パン 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 マーガリン バター 砂糖 ごま 油 ごま油 いちごジャム	842 32.9
25	土	ごはん・豆腐ハンバーグ おかか和え かきたま汁	○	牛乳 鶏肉 たまご 豚肉 豆腐 油揚げ おかか (かつお削り)	にんじん 小松菜 水菜 しめじ ねぎ 玉葱 キャベツ もやし	米 片栗粉 パン粉 砂糖 油 ごま ごま油	787 33.5
28	火	コーンピラフ 鶏肉のエスカベーション ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ (鶏がら)	にんじん ホールトマト パセリ 玉葱 マッシュルーム コーン ピクルス グリーンピース にんにく セロリー キャベツ	米 ジャガ芋 三温糖 油 マカロニ 片栗粉 小麦粉 砂糖 バター オリーブ油	841 29.2
30	木	たけのこごはん ししゃもの磯辺揚げ・のっぺい汁 オレンジゼリー	○	牛乳 油揚げ たまご 鶏肉 刻みのり ししゃも 青のり アガー (かつお削り・昆布)	にんじん 新たけのこ しょうが 大根 ねぎ	米 砂糖 小麦粉 里芋 こんにゃく 竹輪 片栗粉 油 オレンジジュース	771 28.5
				今月の平均 803kcal 30.3g			学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

～ 献立より ～ 旬の食材:鯖・春キャベツ・新じゃが芋・新玉葱・新たけのこを取り入れています。

9日 お赤飯・・・入学・進級のお祝い献立です。

こがね焼きはマヨネーズにすりおろしたにんじん、ピザチーズ、カレー粉を混ぜたものを鮭にのせて焼きます。

16日 たんぼぼゼリー・・・ベビーパインを入れてたんぼぼのような見た目に仕上げたゼリーです。

28日 鶏肉のエスカベーション・・・旬の食材を使用した季節感のある献立です。

