

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>	
1	木	ガーリックフランス かぼちゃのマヨサラダ 大根ポトフ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー 白いんげん豆 ベーコン (鶏がら)	パセリ かぼちゃ アスパラ にんじん にんにく 玉葱 キャベツ 大根	ソフトフランスパン 砂糖 マーガリン 油 マヨネーズ	773 24.4
7	木	ひじきごはん・沢煮椀 茎わかめの酢の物 抹茶豆乳プリン	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳 アガー 豚肉 小豆 ひじき 生クリーム 茎わかめ (かつお削り・昆布)	にんじん 水菜 ごぼう もやし しょうが 大根 えのき 干し椎茸 たけのこ きゅうり	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 ごま油	766 26.2
8	金	親子丼 貝だくさんみそ汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 なたと たまご 豆腐 みそ (かつお削り)	にんじん しめじ 玉葱 グリーンピース 大根 ねぎ 甘夏	米 大麦 三温糖 片栗粉 じゃが芋 こんにやく	793 32.1
11	月	ごはん・鮭の西京焼き 切干大根の含め煮 かき玉汁	○	牛乳 鮭 西京みそ たまご 油揚げ 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	にんじん いんげん 小松菜 切干大根 ねぎ	米 三温糖 片栗粉 砂糖 油 こんにやく	774 38.2
12	火	ごはん・みそ汁 豚肉と小松菜のピリ辛炒め くだもの	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ (さば削り)	にんじん 小松菜 にんにく もやし 大根 ねぎ セミノール	米 砂糖 片栗粉 油 片栗粉 ごま油 じゃが芋	773 28.5
13	水	ターメリックライス キーマカレー コーンポテト	○	牛乳 鶏肉 チーズ (鶏がら)	にんじん ホールトマト パセリ にんにく しょうが 玉葱 セロリー りんご 干しぶどう コーン	米 小麦粉 油 バター じゃが芋 マーガリン	859 28.0
14	木	あんかけ焼きそば フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 ヨーグルト (鶏がら)	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが たけのこ もやし 玉葱 白菜 黄桃 バインアップル みかん	中華麺 片栗粉 砂糖 ごま油	830 32.9
15	金	大豆わかめごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 おひたし	○	牛乳 大豆 鶏肉 おかか わかめ (かつお削り)	にんじん 小松菜 にんにく しょうが たけのこ ねぎ 玉葱 グリーンピース コーン 白菜	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 油	811 30.8
16	土	ごはん 家常豆腐 ビーフンスープ	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉 (鶏がら)	にんじん ピーマン たら もやし しょうが 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ 玉葱	米 砂糖 片栗粉 油 ビーフン ごま油	805 30.8
19	火	あしたばパン ムサカ(ギリシャ風グラタン) マカロニスープ	○	牛乳 豚肉 レンズ豆 ベーコン チーズ (鶏がら)	にんじん ほうれん草 なす にんにく セロリー 玉葱 キャベツ	あしたばパン じゃが芋 砂糖 小麦粉 マカロニ 油 バター	835 31.3
20	水	**運動会予備日の予定につき給食なしです。授業がある場合はお弁当持参になります**					
21	木	ご飯・ししゃもの利久焼き 野菜とこんにやくの旨煮 梅ドレッシングサラダ	○	牛乳 鶏肉 ししゃも おかか (かつお削り)	にんじん いんげん キャベツ きゅうり 梅干し 干し椎茸 大根	米 砂糖 こんにやく 油 じゃが芋 三温糖 ごま ごま油	784 29.8
25	月	ホットドッグ ハニーサラダ カレークリームシチュー	○	牛乳 ウィンナー 鶏肉 白いんげん豆 (鶏がら)	にんじん アスパラ きゅうり キャベツ コーン 玉葱	コッパン はちみつ じゃが芋 小麦粉 油 バター	832 30.8
26	火	ごはん・もやしのナムル 生揚げとえびのチリソース くだもの	○	牛乳 鶏肉 生揚げ えび (鶏がら)	にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 玉葱 ねぎ もやし セミノール	米 三温糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	780 34.5
27	水	山菜おこわ みそドレサラダ 鶏団子汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ 竹輪 みそ 鶏肉 豆腐 (かつお削り)	にんじん 小松菜 ぜんまい わらび たけのこ キャベツ ねぎ もやし 玉葱 しょうが 干し椎茸	米 もち米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	796 31.8
28	木	いわしの蒲焼き丼 えのきと大根のみそ汁 カルピスゼリー	○	牛乳 いわし みそ わかめ 寒天 カルピス (かつお削り)	しょうが 大根 白菜 えのき ねぎ みかん	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	820 28.5
29	金	キムチチャーハン チンゲン菜としめじの卵スープ くだもの	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご (鶏がら)	にんじん ピーマン チンゲン菜 キムチ しめじ 美生柑	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	800 26.4
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。				今月の平均		学校給食摂取基準(12~14歳)	
～ 献立より ～				802kcal 30.3g		820kcal 25~40g	

旬の食材:アスパラや山菜を献立に取り入れています。

7(木):2日の八十八夜にちなみ、抹茶を使った抹茶プリンを作ります。

沢煮椀の「沢」は、昔のことばで「沢山」という意味があり、数種類の食材を取り合わせた汁物を沢煮椀といいます。

千切りにした貝が沢のような水の流れを表します。

19(火):毎月19日は食育の日です。ギリシャ風のなすの入ったグラタンを作ります。

パンは、八丈島産のあしたば粉末が練り込まれているあしたばパンを提供します。

また、食育の日に合わせ、東京産にある酪農家から集めた生乳を100%使用した「東京牛乳」を提供します。

