

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	金	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 (だし: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	815 24.7
11	月	お赤飯 鯖の照り焼き 沢煮椀・くだもの	○	牛乳 さわら 豚肉 小豆 (だし:かつお削り・こんぶ)	にんじん 水菜 しょうが 大根 えのき 干し椎茸 たけのこ 清見オレンジ	米 もち米 三温糖 片栗粉 ごま	751 32.9
12	火	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 (だし: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 ごま	823 30.5
13	水	揚げパン(ガモツカ-) ツナドレサラダ 米粉のシチュー	○	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ 白いんげん豆 ツナ (だし:鶏がら)	にんじん かぶ かぶ葉 ほうれん草 玉葱 かぶ キャベツ	コッペパン グラニュー糖 砂糖 ジャガ芋 油 ごま油 上新粉	770 26.3
14	木	親子丼 貝だくさんみそ汁 くだもの	○	牛乳 鶏肉 なると たまご 生揚げ みそ (だし:かつお削り)	にんじん みつば しめじ 玉葱 大根 ねぎ でこぼん	米 三温糖 片栗粉 ジャガ芋 こんにゃく	816 32.7
15	金	コーンピラフ フライドポテト ジュリエンスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 青のり (だし:鶏がら)	ピーマン にんじん パセリ マッシュルーム コーン 玉葱 セロリー キャベツ	米 ジャガ芋 油 バター	746 21.7
18	月	春キャベツの回鍋肉丼 中華卵スープ	○	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご (だし:豚骨)	にんじん ピーマン 小松菜 にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ 春キャベツ	米 大麦 三温糖 油 片栗粉 ごま油	780 32.3
19	火	スパゲッティミートソース 糸寒天のサラダ あしたばのチーズケーキ	○	牛乳 大豆 豚肉 たまご 糸寒天 クリームチーズ 生クリーム (だし:豚骨)	にんじん ホールトマト あしたば にんにく しょうが 玉葱 きゅうり マッシュルーム キャベツ レモン	スパゲッティ 小麦粉 三温糖 砂糖 オリーブ油 バター	895 30.3
20	水	ごはん・のり佃煮 鯖の文化干し 春野菜のきんぴら・みそ汁	○	牛乳 さば さつま揚げ 油揚げ みそ のり わかめ (だし:さば削り)	にんじん いんげん 新たけのこ ごぼう うど えのき ねぎ 新玉葱	米 砂糖 白滝 砂糖 油 ごま ごま油	837 31.3
21	木	ガーリックトースト ハニーサラダ チキントマトシチュー	○	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム (だし:鶏がら)	パセリ 赤ピーマン にんじん ホールトマト にんにく きゅうり キャベツ コーン 玉葱 グリーンピース	食パン はちみつ ジャガ芋 三温糖 小麦粉 マーガリン 油 バター	791 26.7
22	金	じゃこ菜ごはん ちくわの二色揚げ(ごま・青のり) おひたし・のっぺい汁	○	牛乳 竹輪 おかか 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 青のり (だし:かつお削り・こんぶ)	小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ	米 小麦粉 ジャガ芋 こんにゃく ちくわぶ 片栗粉 ごま 油	776 28.1
23	土	チャーハン 豆腐シュウマイ わかめと春雨のスープ	○	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 大豆 わかめ (だし:鶏がら)	ピーマン にんじん ねぎ 玉葱 干し椎茸 しょうが 大根	米 大麦 シュウマイの皮 片栗粉 春雨 ごま油 ごま 油	810 32.2
26	火	たけのこごはん ししゃもの南蛮漬け 新じゃがのそぼろ煮・くだもの	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 ししゃも 刻み肉 (だし:かつお削り)	にんじん いんげん ねぎ 新たけのこ しょうが 新玉葱 甘夏みかん	米 砂糖 片栗粉 油 三温糖 新じゃが芋	824 33.4
27	水	あんかけ焼きそば 茎わかめ中華サラダ たんぼぼミルクゼリー	○	牛乳 豚肉 いか えび うすら卵 茎わかめ アガー (だし:鶏がら)	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが たけのこ 玉葱 もやし キャベツ きゅうり パイナップル	中華麺 片栗粉 油 ごま油 砂糖	814 32.2
28	木	ごはん・鶏肉のごまだれ焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ ひじき (だし:かつお削り)	にんじん さやえんどう 小松菜 しょうが ごぼう かぶ しめじ	米 砂糖 こんにゃく ごま油 練りごま ごま	760 30.8
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 801kcal 29.7g			学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g

～ 献立より ～

旬の食材:鯖・春キャベツ・新じゃが芋・新玉葱・新たけのこなど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。

15日 ジュリエンスープ・・・フランス語でジュリエンヌとは千切りを意味し、具材を全て千切りにしたスープです。

19日 糸寒天・あしたば・・・毎月19日の食育の日に合わせ、東京都伊豆諸島でとれた食材を提供します。



27日 たんぼぼミルクゼリー・・・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。