

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
1	金	○	鶏五目寿司 いわしつみれ汁 きなこ豆 ◎節分献立	油揚げ 鶏肉 まいわしミンチ たまごみそ 豆腐 大豆 きな粉 牛乳 きざみ海苔	米 上白糖 片栗粉 米サラダ油	にんじん 小松菜 かんぴょう(乾) たけのこ しょうが ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 831 Kcal 38.5 g	
4	月	○	ご飯 春のすまし汁 さわらの照り焼き きんぴら ◎立春献立	さわら さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも 米サラダ油 ごまごま油 こんにやく	にんじん さやいんげん とうがらし 小松菜 和種なばな ごぼう ねぎ	エネルギー たんぱく質 764 Kcal 37 g	
5	火	○	ジャンバラヤ 春雨スープ サモサ	鶏肉 いか 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 えび	米 おおむぎ じゃがいも ぎょうざの皮 片栗粉 はるさめ バター 米サラダ油	にんじん ピーマン 玉葱 にんにく エリンギ コーン キャベツ 小松菜	エネルギー たんぱく質 789 Kcal 28.5 g	
6	水	○	ゆかりご飯 みそ汁 擬製豆腐 ごま和え	たまご 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	米 上白糖 じゃがいも ごま 米サラダ油	にんじん ほうれんそう 小松菜 たけのこ 干し椎茸 ねぎ もやし 玉葱	エネルギー たんぱく質 769 Kcal 30.6 g	
7	木	○	黒砂糖パン ジェリンヌスープ ポパイのポテトグラタン	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ	黒砂糖パン 薄力粉 じゃがいも パン粉 米サラダ油 バター	ほうれんそう にんじん 玉葱 マッシュルーム コーン しょうが にんにく セロリー キャベツ	エネルギー たんぱく質 744 Kcal 26.6 g	
8	金	○	五目うま煮丼 わかめスープ 果物	豚肉 いか むきえび 鶏肉 たまご ハム 牛乳 カットわかめ	米 おおむぎ 上白糖 片栗粉 はるさめ ごま油 ゴマ	にんじん にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 キャベツ もやし えのきたけ ねぎ いちご	エネルギー たんぱく質 817 Kcal 32.8 g	
11	月		建国記念日					
12	火	○	★練馬スパゲティー オニオントレッシングサラダ ブラウニー	ツナ缶 たまご 牛乳 きざみ海苔	スパゲティ 上白糖 片栗粉 薄力粉 粉糖 オリーブ油 米サラダ油 チョコチップ	にんじん 大根 キャベツ きゅうり コーン 玉葱	エネルギー たんぱく質 886 Kcal 30.4 g	
13	水	○	麦ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 切干大根の煮付け 2年生スキー移動教室	まさば みそ 油揚げ 豚肉 かつお削り節 豆腐 牛乳 こんぶ	米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油	にんじん とうがらし 小松菜 しょうが 切干しいたけ 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 784 Kcal 36.5 g	
14	木	○	ピザトースト 温野菜スープ ★抹茶ミルクゼリー	ベーコン 鶏肉 レンズまめ 牛乳 ピザ用チーズ	食パン じゃがいも 上白糖 米サラダ油	ピーマン にんじん にんにく 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム コーン	エネルギー たんぱく質 766 Kcal 31.7 g	
15	金	○	チキンかつ丼 のっぺい汁 ◎3年生応援メニュー	鶏肉 たまご 牛乳	米 薄力粉 パン粉 上白糖 じゃがいも 竹輪ふ 片栗粉 米サラダ油	にんじん 小松菜 玉葱 グリーンピース 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 895 Kcal 35.7 g	
18	月	○	高野豆腐のそぼろごはん かきたま汁 わかさぎのから揚げ 昆布キャベツ 2年生スキー移動教室振替休日	鶏肉 凍り豆腐 豆腐 たまご 牛乳 わかさぎ 塩昆布 カットわかめ	米 もち米 上白糖 片栗粉 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 グリーンピース キャベツ ねぎ	エネルギー たんぱく質 851 Kcal 41.8 g	
19	火	○	厚揚げの中華風味噌炒め丼 トック入りスープ	豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 おおむぎ 上白糖 片栗粉 トック ごま油 米サラダ油	にんじん チンゲンサイ 唐辛子 にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ キャベツ 白菜 もやし えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 862 Kcal 34.2 g	
20	水	○	★二色サンド ポークシチュー きゃべつとハムのサラダ	ベーコン 豚肉 豚骨 ロースハム 牛乳	黒砂糖食パン 食パン じゃがいも 薄力粉 上白糖 マーガリン 米サラダ油 パ ター	にんじん トマト缶 ブルーベリー セロリー 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 807 Kcal 27.7 g	
21	木	○	ご飯 すまし汁 ヘルシーバーグ みそじゃが	豚肉 鶏肉 豆腐 大豆 みそ 牛乳 脱脂粉乳 こんぶ	米 おおむぎ パン粉 上白 糖 片栗粉 じゃがいも 米サラダ	にんじん 小松菜 玉葱 れんこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 831 Kcal 32.7 g	
22	金	○	麦ご飯 中華スープ いかのから揚げネギソース 春雨サラダ 3年生都立入試	いか ロースハム 豚肉 たまご 牛乳 カットわかめ 豆腐 かまぼこ	米 おおむぎ 片栗粉 はるさめ 上白糖 ごま油 じゃがいも 米サラダ油	にんじん しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり 玉葱	エネルギー たんぱく質 790 Kcal 31.3 g	
25	月	○	ココアパン 野菜のポタージュ 魚のマリアナソース フレンチサラダ	めかじき(または鮭) 大豆 牛乳 クリーム	ロールパン 片栗粉 薄力粉 上白糖 じゃがいも マカロニ 米サラダ油 バター	にんじん パセリ しょうが キャベツ コーン きゅうり 玉葱 コーンクリーム	エネルギー たんぱく質 861 Kcal 33.4 g	
26	火	○	ハヤシライス かりかりポテトのサラダ 果物 期末試験	牛乳 クリーム	米 おおむぎ 薄力粉 中ざら 糖 じゃがいも 上白糖 バター 米サラダ油	にんじん にんにく しょうが ごぼう ぶなしめじ キャベツ きゅうり 玉葱 みかん(またはいちご)	エネルギー たんぱく質 797 Kcal 17.2 g	
27	水	○	ご飯 じゃこふりかけ 肉じゃが 油揚げのサラダ 期末試験	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 生わかめ	米 おおむぎ 上白糖 ごま 油 米サラダ油 こんにやく 米サラダ油	にんじん いんげん 小松菜 しょうが 玉葱 干し椎茸 もやし	エネルギー たんぱく質 799 Kcal 29.5 g	
28	木	○	★みそラーメン フルーツヨーグルトあえ 期末試験	豚肉 みそ うずら卵 牛乳 ヨーグルト	蒸し中華めん 上白糖 ごま油 米サラダ油 練りごま はちみつ	にんじん チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ 玉葱 もやし コーン ねぎ パイン缶 もも缶 みかん缶	エネルギー たんぱく質 855 Kcal 28.8 g	