



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1日あたり kcal	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	月	麦ごはん 牛乳 ぶりのカレー焼き もやしと玉ねぎのみそ汁 菜の花のからし醤油和え	ぶり 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	小松菜 なばな	もやし たまねぎ キャベツ コーン	米 米粒麦 砂糖		728	19.3	31.2	2.3
3	火	五目ちらし 牛乳 いかのしょうが焼き こつゆ ひな祭りフルーツポンチ ★ひな祭り★	とり肉 油揚げ 卵 いか 貝柱	のり 牛乳	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう かんぴょう 生姜 きくらげ もも りんご 洋梨 ハイソップ	米 米粒麦 砂糖 しらたき 里芋 焼きふ 白玉粉	サラダ油	822	18.8	20.5	2.9
4	水	麦ごはん 牛乳 ポテトコロッケ 豚汁 キャベツとタアサイの磯和え	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜 タアサイ	たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ	米 米粒麦 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 こんにゃく	サラダ油	810	13.3	28.8	2.3
5	木	ジャージャー麺 牛乳 青のりポテト くだもの (いちご)	豚肉 大豆 みそ	牛乳 青のり	にんじん	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ いちご	中華めん 砂糖 片栗粉 じゃが芋	サラダ油 ごま油	765	16.1	30.4	2.7
6	金	四川麻婆ライス 牛乳 麻辣湯 もちもちココア	大豆 みそ 豆腐 豚肉 豆乳	牛乳	にんじん なら 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ きくらげ もやし	米 米粒麦 片栗粉 春雨 砂糖 白玉粉 米粉 コーンスターチ	サラダ油 ごま油	841	15.3	27.0	2.7
9	月	みそラーメン 牛乳 鶏肉の唐揚げ くだもの (清見オレンジ)	豚肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ もやし きくらげ コーン 清見	中華めん 片栗粉	サラダ油	761	16.9	32.5	3.3
10	火	もやしチャーハン 牛乳 ししゃもの中華風味 中華風春雨みそ汁 野菜の中華酢和え	豚肉 卵 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ビーマン 小松菜	もやし にんにく 大根 しめじ ねぎ キャベツ	米 米粒麦 春雨 砂糖	ごま油 サラダ油	719	16.5	31.9	3.5
11	水	ピラフ 牛乳 洋風かきたま汁 スイートポテト	とり肉 ベーコン 卵	牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん パセリ	たまねぎ コーン マッシュルーム	米 米粒麦 じゃが芋 片栗粉 ざつまいも 砂糖	サラダ油 バター	772	11.8	28.0	2.4
12	木	麦ごはん 牛乳 アモック クイティウ チュルッ ★カンボジア★	ホキ 豚肉	牛乳	赤ビーマン にんじん こねぎ	にんにく 生姜 たまねぎ ココナッツミルク もやし きゅうり 大根	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	サラダ油 白ごま オリブ油	744	16.7	27.5	2.6
13	金	チリコンカンライス 牛乳 ベーコンとポテトのスープ クッキー ★ホワイトデー★	豚肉 大豆 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム	米 米粒麦 小麦粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油 バター	872	12.2	29.3	2.6
16	月	二色揚げパン 牛乳 白菜と肉団子のスープ煮 紅白ゼリー ★卒業お祝い★	きな粉 豚肉	牛乳 寒天 生クリーム	にんじん 小松菜 なら	生姜 白菜 たけのこ きくらげ ねぎ	黒砂糖パン 砂糖 ミルクパン 春雨 片栗粉 アセロラジュース	サラダ油 ごま油	800	13.6	32.6	2.4
17	火	カツカレーライス 牛乳 コーンサラダ くだもの (いちご) ★3年生セレクト給食★	豚肉	牛乳	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ りんご キャベツ コーン いちご	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	サラダ油	853	12.6	28.6	2.1
18	水	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 豆腐と小松菜のすまし汁 キャベツと明日葉のごまだれ和え	さば みそ 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 あしたば	生姜 えのきたけ ねぎ キャベツ	米 米粒麦 砂糖 片栗粉	サラダ油 白ごま	770	18.4	31.9	2.7
23	月	さくらごはん 牛乳 かつおの磯揚げ おさく 野菜のわさび醤油和え ★静岡県★	かつお 大豆 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	生姜 大根 キャベツ	米 米粒麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 こんにゃく 里芋	サラダ油	773	20.6	24.9	2.6
24	火	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 けんちん汁 糸寒天のおかか和え	とり肉 高野豆腐 卵 豆腐	牛乳 寒天	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ しめじ ごぼう 大根 ねぎ もやし	米 米粒麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	サラダ油 ごま油	742	17.7	27.3	3.0

※ 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ので、ご了承ください。 ※給食回数15回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	785	15.9	28.8	2.7	358	114	3.3	230	0.33	0.49	20	8.0
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



2日(月)  
3年生は都立高校の合格発表のため、給食はありません

18日(水)~24日(火)  
卒業式前日、卒業後は3年生の給食はありません

17日(火)  
3年生はセレクト給食のため、献立が異なります