



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	木	五目冷麺		フライドポテト(♡) くだもの	鶏卵,わかめ,鶏肉,牛乳	冷凍ラーメン,油,上白糖,じゃがいも	もやし,きゅうり,にんじん,冷凍りんご	769	30.8	311
2	金	ごはん		さばのおろしポン酢がけ 切り干し大根の炒め煮 田舎汁	牛乳,さば,油揚げ,豆腐,みそ	米,油,上白糖,じゃがいも	だいこん,レモン,切干しだいこん,にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな	854	35.2	372
5	月	【カルシウムデー】 黒砂糖パン		ポテタラグラタン レンズ豆の野菜スープ	牛乳(調理用含),ベーコン,おから,脱脂粉乳,豆乳,たら,ピザチーズ,豚肉,レンズまめ	黒砂糖パン,油,バター,米粉,じゃがいも	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,パセリ,しょうが,しょうが汁,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,こまつな	831	39.3	601
6	火	韓国風 もやしごはん		たけのこ入りわかめスープ くだもの	鶏卵,鶏肉,赤みそ,牛乳,豚肉,豆腐,わかめ	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,白ごま	だいずもやし,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ,たけのこ水煮,ねぎ,ブルーベリー	820	31.4	422
7	水	ふりかけごはん (大根葉)		鮭の塩焼き いりどり みそ汁	油揚げ,牛乳,生鮭,鶏肉,豆腐,みそ	米,ごま油,上白糖,白ごま,油,こんにやく,じゃがいも	だいこん葉,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,さやいんげん,たまねぎ,にら	902	39.1	395
8	木	【アメリカデー】 ジャンバラヤ		じゃがいものハニーサラダ(♡) コーヒーゼリー	ポークハム, Chorizoソーセージ,むきえび,牛乳,粉寒天,生クリーム	米,バター,油,じゃがいも,はちみつ,上白糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,赤ピーマン,ピーマン,きゅうり,にんじん,キャベツ	785	21.3	281
9	金	【旬】 大山おこわ		野菜の甘酢かけ 豚汁	鶏肉,牛乳,豚肉,豆腐,みそ	米,米粒麦,もち米,むきぐり,油,上白糖,白ごま,ごま油,こんにやく,じゃがいも	干しいたけ,たけのこ水煮,にんじん,洗いごぼう,さやいんげん,もやし,キャベツ,こまつな,だいこん,ねぎ	773	29.2	400
12	月	スパゲティ ツナマトソース		ビーンズサラダ くだもの	ベーコン,ツナ缶,粉チーズ,牛乳,大豆,ひよこ豆	スパゲティ,油,オリーブ油,バター,小麦粉,でんぶん,上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ホールトマト,しめじ,ピーマン,きゅうり,ホールコーン,パイナップル	886	31.4	321
13	火	ごはん		さんまのかば焼き おひたし むらくも汁	いわし,牛乳,糸削り,豆腐,鶏卵	米,油,でんぶん,上白糖	キャベツ,もやし,にんじん,ほうれんそう	801	34.4	348
14	水	前期期末考査1日目は、給食がありません。								
15	木	枝豆じゃこごはん		レバーの甘辛揚げ 干草あえ みそ汁	ちりめんじゃこ,牛乳,豚レバー,鶏卵,油揚げ,豆腐,わかめ,白みそ	米,もち米,油,三温糖,はちみつ,白ごま,糸こんにやく,上白糖	えだまめ,ほうれんそう,キャベツ,にんじん,たまねぎ	752	30.3	374
16	金	カレーライス (♡)		チーズ入りサラダ くだもの	鶏肉,粉チーズ,牛乳,ダイスチーズ	米,米粒麦,油,じゃがいも,チャツネ,バター,小麦粉,はちみつ	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり,オレンジ	889	25.5	364
20	火	親子丼		もやしの甘酢かけ くだもの	鶏肉,鶏卵,牛乳	米,米粒麦,白ごま,上白糖,ごま油	たまねぎ,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,極早みかん	824	31.6	358
21	水	きなこ揚げパン (♡)		大豆入りホワイトシチュー えび入りサラダ	きな粉,牛乳(調理用含),ベーコン,鶏肉,大豆,脱脂粉乳,生クリーム,わかめ,むきえび	ミルクパン,上白糖,油,じゃがいも,バター,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,キャベツ,パセリ,きゅうり	880	36.6	491
22	木	ひじきごはん		焼きししゃも ごま和え 【地場産物・旬】冬瓜汁	鶏肉,芽ひじき,油揚げ,牛乳,ししゃも,みそ	米,上白糖,白ごま,ねりごま	干しいたけ,にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ねぎ	783	33.5	584
26	月	【フィリピンデー】 シナガック		ギニリン 青菜と卵のスープ くだもの	牛乳,鶏肉,大豆,鶏卵	米,油,じゃがいも,でんぶん	にんにく,パセリ,たまねぎ,赤ピーマン,干しぶどう,トマト,こまつな,ほうれんそう,梨	774	26.3	308
27	火	ミルクパン		おからのキッシュ風 しらすガーリックポテト イタリアンスープ	牛乳(調理用含),鶏肉,おから,鶏卵,脱脂粉乳,生クリーム,ベーコン,しらす干し,粉チーズ	ミルクパン,油,バター,パン粉,オリーブ油,じゃがいも,生パン粉	たまねぎ,パセリ,にんにく,たかのつめ,にんじん,ホールコーン,ほうれんそう	860	37.3	477
28	水	上海焼きそば (♡)		大根のナムル くだもの	豚肉,むきえび,いか,うずら卵,牛乳	油,むし中華めん,上白糖,でんぶん,白ごま,ごま油	たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,ねぎ,こまつな,だいこん,もやし,にんにく,オレンジ	877	36.4	387
29	木	ごはん		しらす入り卵焼き 飛鳥汁 【セレクト給食】 A. ひじきの炒め煮 B. クーフイリチー	牛乳(調理用含),しらす干し,鶏卵,鶏肉,干ひじき,油揚げ,昆布,豚肉,豆腐,豆乳,みそ	米,油,上白糖,しらす,こんにやく	しょうが,にんじん,たまねぎ,葉ねぎ,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	832 826	33.4 31.8	437 431
30	金	ピラフシーフード ソースがけ		大豆入りサラダ くだもの	鶏肉,牛乳(調理用含),脱脂粉乳,むきえび,いか,あさり,生クリーム,大豆	米,バター,油,米粉,上白糖,白ごま	セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,パイナップル	880	32.0	455

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【世界の料理】

ジャンバラヤ(アメリカ)・・・アメリカ南部の代表的な米料理で、スパイシーなピラフです。
シナガック・ギニリン(フィリピン)・・・シナガックは、フィリピンのガーリックライス、ギニリンはひき肉とトマトの炒め物です。

【地場産物】

* 姫とうがん *

東京都八王子市にある、とうきょう元気農場の「姫とうがん」を届けていただきます。冬瓜は夏が旬の野菜ですが、日陰で風通しのよいところにまるごとおけば、冬までもつことから「冬瓜」という漢字になりました。

【今月のセレクト給食】

* 海藻を食べようセレクト *

献立: A. ひじきの炒め煮
B. クーフイリチー

★ ひじきを使った煮物と、昆布を使っ