



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	黒砂糖パン		レバーの変わり揚げ イタリアンスープ	牛乳,豚レバー,ベーコン, 豚肉,粉チーズ	黒砂糖パン,油,じゃがいも, でんぶん,上白糖, ごま油,マカロニ	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ホールコーン, こまつな	726	34.9	372
2	金	【端午の節句】 中華ちまき		中華風たまごスープ くだもの	豚肉,むきえび,牛乳,鶏肉, 豆腐,鶏卵	もち米,ごま油,でんぶ ん	しょうが,干しいたけ,たけ のこ,こまつな,たまねぎ, にんじん,冷凍洋梨	711	30.6	345
7	水	【カルシウムデー】 わかめごはん		わかさぎのごまフライ アーモンドあえ 豚汁	炊き込みわかめ,牛乳,わか さぎ,豚肉,豆腐,みそ	米,米粒麦,油,ごま,小麦 粉,パン粉,アーモンド, 上白糖,こんにゃく, じゃがいも	キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,だいこん,ねぎ	716	26.9	544
8	木	クリームソース スパゲティ		オニオンドレッシングサラダ 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	スパゲティ,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,上 白糖	たまねぎ,セロリ,にんじん, マッシュルーム,パセリ, キャベツ,きゅうり,オレン ジ	856	38.8	426
9	金	【開校記念日】 五目赤飯		じゃがいもの香味あえ 豆乳汁	ささげ,鶏肉,油揚げ,牛乳, あおのり,豆腐,みそ,豆乳	米,もち米,じゃがいも, 白ごま	しめじ,にんじん,だいこん, ねぎ,こまつな	717	28.8	352
12	月	ツナマヨ トースト		ミネストローネ フレンチサラダ	ツナ缶,ヨーグルト,牛乳, ベーコン,豚肉,粉チーズ	無塩食パン,マヨネー ズ,油,じゃがいも,AB Cマカロニ,アーモン ド,はちみつ	たまねぎ,パセリ,セロリ,ト マト,ホールのトマト,こまつ な,キャベツ,きゅうり,にん じん,赤ピーマン	738	30.9	358
13	火	田舎うどん		【地場産物】 抹茶蒸しパン	豚肉,油揚げ,みそ,牛乳(調 理用含),脱脂粉乳,鶏卵	油,冷凍うどん,小麦粉, 上白糖,バター,くり	にんにく,しょうが,たまね ぎ,にんじん,たけのこ,干し しいたけ,ねぎ,こまつな	798	32.7	435
14	水	ふわふわ キーマカレー		みそドレッシングサラダ くだもの	豚肉,豚レバー,大豆,豆腐, 牛乳,みそ	米,米粒麦,バター,油,小 麦粉,じゃがいも,はち みつ	にんにく,しょうが,セロリ, たまねぎ,にんじん,トマト, さやいんげん,キャベツ, きゅうり,パイナップル	819	27.0	350
15	木	【旬】 かつおと生姜のごはん		千草あえ 沢煮椀	かつお,牛乳,鶏卵,豚肉,油 揚げ	米,米粒麦,油,でんぶ ん,米粉,三温糖,ごま,上白 糖	しょうが,こまつな,キャベ ツ,にんじん,もやし,だいこ ん,干しいたけ,ねぎ	743	32.3	396
16	金	コスタリカライス		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	豚肉,豚レバー,大豆,いん げんまめ,牛乳,糸寒天,わ かめ	米,米粒麦,油,でんぶ ん,オリーブ油,三温糖	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,エリンギパウチ,トマト, ピーマン,赤ピーマン,キャ ベツ,きゅうり,カラマンダ リン	743	27.0	321
19	月	あさりのピリ辛 チャーハン		のりチョレギサラダ 豆乳ゼリーポンチ	あさり,豚肉,鶏卵,牛乳,糸 寒天,もみのり,粉寒天,豆 乳	米,米粒麦,ごま油,白ご ま,油,上白糖	にんにく,しょうが,たまね ぎ,ねぎ,白菜キムチ,にら, キャベツ,きゅうり,こまつ な,みかん缶,黄桃缶,パイン 缶	735	26.3	422
20	火	えびのトマトクリ ームスパゲティ		じゃがいものフレンチサラダ くだもの	ベーコン,えび,脱脂粉乳, 生クリーム,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,じゃが いも,はちみつ	セロリ,にんにく,たまねぎ, にんじん,ホールのトマト,し めじ,こまつな,キャベツ, きゅうり,オレンジ	802	34.0	456
21	水	きなこ揚げパン		シーフードシチュー キャベツのサラダ	きな粉,牛乳(調理用含), ベーコン,脱脂粉乳,ホタ テ,えび,いか,生クリーム	無塩パン,上白糖,油, じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,こまつ な,キャベツ,きゅうり,ホー ルコーン	727	32.8	470
22	木	ふりかけごはん (じゃこ)		豆腐入り卵焼き 野菜の甘酢かけ 田舎汁	ちりめんじゃこ,糸削り,き ざみのり,牛乳,鶏肉,豆腐, 鶏卵,みそ	米,米粒麦,ごま,油,上白 糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,干しいたけ,こまつな, もやし,キャベツ,だいこん, ねぎ	782	35.0	468
23	金	親子丼		しらす和え オレンジつぶゼリー	鶏肉,鶏卵,牛乳,しらす干 し,粉寒天	米,米粒麦,上白糖	たまねぎ,こまつな,しそ, キャベツ,にんじん,もやし, オレンジジュース,みかん缶	803	32.5	368
26	月	【スペインデー】 パエリア		スペイン風オムレツ 海藻サラダ	鶏肉,えび,いか,ベビーほ たて,ツナ缶,牛乳,海藻 ミックス,ベーコン,鶏肉, 鶏卵,粉チーズ,生クリーム	米,米粒麦,バター,油,は ちみつ,じゃがいも,オリ ーブ油	にんにく,たまねぎ,にんじ ん,ピーマン,キャベツ,きゅ うり,パセリ	780	34.8	336
27	火	【郷土食】 さくらえびの かき揚げ丼		ひじきのツナサラダ くだもの	さくらえび,大豆,鶏卵,牛 乳,芽ひじき,ツナ缶	米,米粒麦,油,小麦粉,上 白糖	たまねぎ,にんじん,オクラ, キャベツ,きゅうり,レモン, 河内晩柑	835	25.9	410
28	水	【フランスデー】 ミルクパン		鮭とじゃがいものグラタン えび入りサラダ	牛乳(調理用含),鶏肉,生 鮭,あさり,ピザチーズ,わ かめ,えび	ミルクパン,油,バター, 小麦粉,じゃがいも,上 白糖	にんにく,たまねぎ,マッ シュルーム,こまつな,キャ ベツ,きゅうり,にんじん	803	39.8	533
29	木	高野豆腐の そばろ丼		もやしの甘酢かけ 十勝汁	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳, 生鮭,豆腐,みそ	米,米粒麦,油,上白糖,ご ま,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,干しい たけ,さやいんげん,もや し,キャベツ,こまつな,だい こん,ねぎ	780	34.6	412
30	金	練りごま豆乳 担々麺		じゃこ入りわかめサラダ くだもの	豆乳,みそ,豚肉,大豆,牛乳 飲用,生わかめ,ちりめん じゃこ	油,むし中華めん,ゴマ ペースト,ごま油,上白 糖	しょうが,チンゲンサイ,に んにく,たまねぎ,たけのこ, 切干しだいこん,にんじん, キャベツ,こまつな,オレン ジ	752	31.0	417

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【今月の行事食】

中華ちまき【端午の節句】

ちまきは、もとは中国から伝わってきた食べ物で、病氣や災難を払う厄除けとして食べられてきました。



【旬の食材】 かつおと生姜のごはん

かつおは年に2回旬を迎えます。かつおを油で揚げて、生姜入りのごはんに混ぜます。しっかりとした味の中にしょうがのさわやかさを楽しめるごはんです。

【地場産物】 まっ茶蒸しパン

多摩の北西部で作られている「東京狭山茶」を使いました。濃厚でこくがあり、渋さの中にも甘い味わいがあるお茶です。



【世界の料理】

鮭とじゃがいものグラタン(フランス)

グラタンとは、オープンなどで料理の表面を焦がして作る調理法を意味しています。

パエリア (スペイン)

パエリア鍋と呼ばれる底が浅い丸いフライパンで調理する魚介たっぷりの米料理です。

