



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	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,牛乳,鶏肉,豆腐,たまご	もち米,米,ごま油,でんぷん	しょうが,干しいたけ,たけのこ,たまねぎ,にんじん,もやし,こまつな,パイナップル	729	29.7	320
7	木	ごはん		いかの西京みそ焼き 野菜のうま煮 むらくも汁	牛乳,いか,みそ,豚肉,豆腐,たまご	米,油,こんにやく,じゃがいも,砂糖,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,こまつな	711	38.0	330
8	金	田舎うどん		舟きゅうり 【地場産物】 まっ茶蒸しパン	豚肉,油揚げ,みそ,牛乳,スキムミルク,たまご,牛乳	油,冷凍うどん,小麦粉,砂糖,バター,くり	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,干しいたけ,こまつな,きゅうり		31.0	446
11	月	【開校記念日】 五目赤飯		じゃが芋のごまみそ和え 豆乳汁	ささげ,鶏肉,油揚げ,牛乳,みそ,豆腐,豆乳	米,もち米,油,じゃがいも,砂糖,ごま	ぶなしめじ,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	741	28.7	383
12	火	ココアパン		魚のオニオンソースかけ 粉ふき芋 かぼちゃのポタージュ	牛乳,生鮭,鶏肉,牛乳,スキムミルク,豆乳,生クリーム	ココアパン,砂糖,油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,パセリ,にんじん,かぼちゃ	788	38.4	375
13	水	ふわふわ キーマカレー		オニオン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	米,米粒麦,油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,オレンジ	755	25.2	347
14	木	かき卵うどん		ひじきのツナサラダ くだもの	鶏肉,油揚げ,たまご,きざみのり,牛乳,芽ひじき,ツナ	油,でんぷん,冷凍うどん,油,砂糖	干しいたけ,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,レモン,冷凍みかん	721	31.6	379
15	金	【カルシウムデー】 ふきごはん		小魚のから揚げ ごま和え 生揚げの田舎汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,小いわし,生揚げ,みそ	米,もち米,砂糖,ごま,油,でんぷん,米粉,ゴマペースト,油,じゃがいも	ふき,にんじん,キャベツ,こまつな,たまねぎ,だいこん	741	30.2	690
18	月	ごはん		魚の韓国風みそ漬け焼き チャプチェ わかめスープ	牛乳,さわら,みそ,豚肉,豆腐,わかめ	米,砂糖,ごま,油,ごま油,緑豆はるさめ	にんにく,ねぎ,しょうが,たけのこ,干しいたけ,はくさい,キムチ,にんじん,こまつな	755	36.2	354
19	火	ピザトースト		サーモンシチュー くだもの	ベーコン,ピザチーズ,牛乳,鶏肉,牛乳,スキムミルク,生鮭,生クリーム	無塩食パン,油,じゃがいも,米粉,バター	たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト缶,ピーマン,セロリ,ぶなしめじ,こまつな,メロン	783	36.4	528
20	水	上海焼きそば		ガーリックドレッシングサラダ 杏仁豆腐	豚肉,えび,いか,牛乳,糸寒天,寒天,牛乳,加糖練乳	油,むし中華めん,砂糖,でんぷん,白ごま,オリーブ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,だいこん,もやし,干しいたけ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんにく,くこ	724	33.4	425
21	木	じゃことわかめごはん		豆腐入り卵焼き 切干大根の炒め煮 沢煮椀	ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ,牛乳,鶏肉,豆腐,たまご,油揚げ,豚肉	米,米粒麦,油,ごま,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,切干しだいこん,だいこん,ねぎ	815	37.0	513
22	金	親子丼		じゃこ入りサラダ くだもの	鶏肉,たまご,牛乳,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,ごま,ごま油,砂糖	たまねぎ,こまつな,もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,オレンジ	780	32.4	363
25	月	ひじきごはん		レバーの甘辛和え いりどり	鶏肉,芽ひじき,油揚げ,牛乳,豚レバー	米,米粒麦,砂糖,ごま,油,でんぷん,米粉,三温糖,はちみつ,こんにやく,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,こまつな,ごぼう,さやいんげん	785	34.0	348
26	火	【トルコデー】 パスタ入りピラウ		トルコスープ フルーツヨーグルトかけ	鶏肉,ベーコン,牛乳,レンズ豆,ひよこ豆,ヨーグルト,スキムミルク	米,米粒麦,バター,オリーブ油,米状パスタ,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,セロリ,トマト缶,こまつな,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	760	27.3	345
27	水	【旬】 かつおと生姜のごはん		千草あえ けんちん汁	かつお,牛乳,たまご,鶏肉,豆腐	米,米粒麦,油,でんぷん,米粉,三温糖,ごま,砂糖,じゃがいも,ごま油	しょうが,こねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	717	31.5	374
28	木	シナモントースト		ポークビーンズ キャベツのサラダ	牛乳,豚肉,大豆	無塩食パン,バター,砂糖,じゃがいも,小麦粉,油	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり,コーン	740	31.2	348
29	金	スパゲティボンゴレ		海藻サラダごま風味 ミルクゼリーポンチ	ベーコン,あさり,牛乳,海藻ミックス,糸寒天,寒天,牛乳	スパゲティ,油,でんぷん,ごま,砂糖,ゴマペースト,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,こまつな,キャベツ,コーン,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	745	31.3	429

※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、病気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。しっかりと味のなか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」を使用しました。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】
パスタ入りピラウ(トルコ)
実はピラウはトルコ発祥の料理で、トルコではピラウといいます。米状パスタに米を加えて作るピラウをよく食べるそうです。
トルコ料理
トルコはイスラム教国であるため、豚肉は使われません。また、気候が肉牛の飼育に適さないため牛肉もあまり使われず、主に羊肉や鶏肉が使われています。