



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	茶飯		菊花蒸し おひたし 豆腐のすまし汁	牛乳,豚肉,系削り,豆腐	米,上白糖,でんぷん,もち米	干しいたけ,しょうが,たまねぎ,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,えのきたけ	771	31.5	350
5	火	ガーリックトースト		スイートポテトシチュー 海藻サラダ くだもの	牛乳(調理用含),ベーコン,鶏肉,脱脂粉乳,生クリーム,海藻ミックス	食パン,バター,油,小麦粉,さつまいも,はちみつ	にんにく,パセリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり,柿	793	26.9	445
6	水	【カルシウムデー】 ごはん		家常豆腐 もやしの甘酢かけ	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,耐熱系寒天	米,油,上白糖,くずでん粉,,じゃがいも,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,キャベツ,こまつな	816	30.5	513
7	木	ごはん		魚の塩こうじ焼き アーモンドあえ 生揚げの田舎汁	牛乳,生鮭,生揚げ,みそ	米,塩麴,アーモンド,上白糖,油,じゃがいも,ごま油	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,たまねぎ,だいこん,ねぎ	749	32.6	405
8	金	かつおと生姜の ごはん		磯香あえ むらくも汁	かつお,牛乳,きざみのり,豆腐,鶏卵	米,米粒麦,油,でんぷん,米粉,三温糖	しょうが,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	714	32.6	359
11	月	大豆の かきあげ丼		しらすあえ くだもの	小町えび,大豆,鶏卵,牛乳,しらす干し	米,米粒麦,油,小麦粉,上白糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しそ,キャベツ,もやし,こまつな,オレンジ	766	23.5	387
12	火	田舎うどん		千草あえ くだもの	豚肉,油揚げ,みそ,牛乳,鶏卵	油,冷凍うどん,ごま,上白糖	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,みかん	722	32.0	441
13	水	※後期中間考査1日目は、給食がありません。								
14	木	※後期中間考査2日目は、給食がありません。								
15	金	ごはん		さばのおろしポン酢かけ じゃがいものごまみそ和え 青菜と系寒天のあえ物	牛乳,さば,みそ,耐熱系寒天,系削り	米,油,じゃがいも,上白糖,ごま	だいこん,レモン,こまつな,もやし,にんじん	781	31.1	351
18	月	【ドイツデー】 えびピラフ		アイントプフ オレンジゼリー	鶏肉,むきえび,牛乳,ベーコン,レンズまめ,ウインナー,粉寒天	米,米粒麦,バター,油,じゃがいも,上白糖	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン,セロリ,にんにく,パセリ,みかんジュース,みかん缶	840	32.7	296
19	火	フレンチトースト		ポークビーンズ ひじきのツナサラダ	牛乳(調理用含),脱脂粉乳,鶏卵,豚肉,大豆,芽ひじき,ツナ缶	無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,小麦粉	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり,レモン	798	38.6	423
20	水	ふりかけごはん (大根葉)		だし入り卵焼き 【地場産物】 大根のべっこう煮 利休汁	油揚げ,牛乳,鶏肉,鶏卵,豚肉,みそ	米,ごま油,上白糖,ごま,油,こんにゃく,三温糖,ねりごま	だいこん葉,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,だいこん,ねぎ,こまつな	857	34.5	455
21	木	マラソン大会 ※給食はありません。お弁当を持ってくるください。								
22	金	小松菜クリーム スパゲティ		パンプキンサラダ くだもの	ベーコン,鶏肉,牛乳(調理用含),脱脂粉乳,むきえび,生クリーム,粉チーズ	スパゲティ,油,バター,小麦粉,アーモンド,はちみつ	たまねぎ,しめじ,こまつな,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,紅マドンナ	843	34.6	499
25	月	はちみつレモン トースト		レバーポテト イタリアンスープ	牛乳,豚レバー,ベーコン,鶏肉,鶏卵,粉チーズ	無塩食パン,バター,はちみつ,油,じゃがいも,でんぷん,米粉,上白糖,ごま,油,生パン粉	レモン,しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,こまつな	779	36.4	369
26	火	ごはん		【セレクト給食】 A. さばのみそ煮 B. かつおのごまみそがらめ 切り干し大根の炒め煮 豆乳汁	牛乳,さば,みそ,油揚げ,豆乳	米,上白糖,油	しょうが汁,ねぎ,切干しだいこん,にんじん,だいこん,しめじ,こまつな	790 817	34.4 38.8	354 381
27	水	マーボー焼きそば		きゅうりのキムチ アロエ入りフルーツヨーグルト	豚肉,みそ,豆腐,牛乳,ヨーグルト,脱脂粉乳	むし中華めん,ごま油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,さやいんげん,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パイン缶,アロエ缶	763	33.7	455
28	木	わかめごはん		焼きししゃも 野菜のうま煮 もずくのかきたま汁	炊き込みわかめ,牛乳,ししゃも,豚肉,豆腐,鶏卵,もずく	米,米粒麦,油,ごま,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,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,葉ねぎ	714	28.8	478
29	金	【スペインデー】 パエリア		スペイン風オムレツ 豆のサラダ	鶏肉,むきえび,いか,あさり,ほたて,牛乳,ベーコン,鶏肉,鶏卵,粉チーズ,生クリーム,ひよこ豆	米,米粒麦,バター,油,じゃがいも,オリーブ油,はちみつ	にんにく,たまねぎ,エリンギ,にんじん,ピーマン,パセリ,キャベツ,きゅうり	782	35.6	336

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【江戸東京野菜を味わおう・大蔵大根】

江戸東京野菜とは東京の地で栽培されてきた在来種や在来栽培法に由来する野菜のことです。その野菜のひとつに「大蔵大根」があります。今、主流となっている青首大根に比べ、大ぶりで首から先まで太さが均一な形をしています。



【世界の料理】

アイントプフ 【ドイツ】

ドイツの庶民的な家庭料理です。「鍋の中に投げ込んだ」と言う意味があり、「農夫のスープ」とも呼ばれています。

【セレクト給食】

目的:ごはん合うおかずと一緒に新米を味わおう!

献立: **A. さばのみそ煮**
B. かつおのごまみそがらめ

