

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	一口メモ
7 水	カレーライス	○	とりにく	こめ、押麦、油、バター こむぎこ、じゃがいも マンゴーチャツネ	にんにく、しょうが、セロリ たまねぎ、にんじん	706 kcal	給食ではサラダのドレッシングも手作り です。給食室手作りドレッシングで サラダをおいしくいただきます。
	ごまだれサラダ			しろごま、さとう、ごま油、油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	20.2 g	
	くだもの（ニューサマーオレンジ）				ニューサマーオレンジ		
8 木	セサミトースト	○		しよくパン、マーガリン さとう、ねりごま、しろごま		651 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込 んだアメリカの家庭料理です。
	フレンチサラダ			さとう、油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	23.7 g	
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	油、じゃがいも、バター こむぎこ	セロリ、たまねぎ、にんじん マッシュルーム		
9 金	ごはん	○		こめ		583 kcal	今日は和食です。ご飯を左側、汁物を 右側に置きましょう。
	こうなごのつくだに		こうなご	さとう			
	いかのとうぼんじゃんやき		いか	油、さとう、ごま油	にんにく、ねぎ	28.8 g	
	ごまあえ			しろごま、さとう	キャベツ、もやし、ほうれんそう		
	きのこのかきたまじる		とりにく、たまご	でんぷん	にんじん、たまねぎ、しいたけ えのきたけ		
12 月	マーボーどん	○	ぶたひきにく、あかみそ、とうふ	こめ、油、さとう、くずでんぷん ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん たけのこ、たまねぎ、にら	622 kcal	給食の麻婆丼は、ケチャップも使い甘 く仕上げています。
	ごまずあえ			しろごま、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	24.3 g	
	くだもの（いちご）				いちご		
13 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ、しろごま		62.8 kcal	煮物には、春の新じゃがいもとたけの こが入っています。味わいましょう。
	ししゃものごまやき		ししゃも、たまご	油、でんぷん、しろごま		24.2 g	
	はるやさいのにも		かくぎりこんぶ、ぶたにく	さとう、こんにやく、じゃがいも	ほししいたけ、たけのこ、にんじん さやえんどう		
14 水	ソースやきそば	○	ぶたにく、あおのり	油、ちゅうかめん	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	629 kcal	清見オレンジは、アメリカのオレンジ と日本の温州ミカンをかけあわせて作 られた品種です。
	ビーンズポテト		だいず	油、じゃがいも		21.6 g	
	くだもの（きよみオレンジ）				きよみオレンジ		
15 木	ココアパン	○		ココアパン		670 kcal	今日のグラタンは豆乳を使います。
	とうにゅうのグラタン		とりにく、とうにゅう、調理用牛乳 こなチーズ	油、マカロニ、バター こむぎこ、パンこ	たまねぎ、エリンギ マッシュルーム、にんじん	24.2 g	
	キャベツスープ		ベーコン、ぶたにく	油	たまねぎ、にんじん、キャベツ		
16 金	シーフードライス	○	とりにく、いか	こめ、バター、油	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン	630 kcal	オレンジつぶつぶゼリーは、ジュース と缶づめのみかんをミキサーにかけ て、粒が残るように作ります。オレンジ の食感を楽しめるように工夫してい ます。
	じゃがいもとコーンのポターージュ		調理用牛乳	じゃがいも	しょうが、クリームコーン にんじん、たまねぎ	23.1 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかてん	さとう	みかんジュース、みかん		
19 月	ごはん・のりとひじきのつくだに	○	のり、めひじき	こめ、さとう、みずあめ		630 kcal	五目卵焼きには、野菜3種類、しいた け・たまご・肉・油揚げを使います。
	ごもくたまごやき		とりにく、あぶらあげ、たまご	油、さとう	ほししいたけ、たけのこ、にんじん ほうれんそう	27.6 g	
	とんじる		ぶたにく、とうふ、しろみそ、あかみそ	こんにやく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな		
20 火	ミルクパン	○		ミルクパン		653 kcal	今日のコロッケには、「たら」という 魚が入っています。コロッケも給食室 で一つ一つ手作りしています。
	フィッシュコロッケ		ぶたひきにく、たら、たまご	油、じゃがいも、こむぎこ、パンこ	たまねぎ、にんじん	23.9 g	
	トマトいりやさいスープ		ベーコン	油	セロリ、たまねぎ、キャベツ しょうが、ホールトマト		
	くだもの（あまなつ）				あまなつ		
21 水	わかめうどん	○	とりにく、あぶらあげ、わかめ	うどん	たまねぎ、にんじん、しょうが ねぎ、こまつな	594 kcal	草団子には、東京都八丈島産でとれる 野菜「明日葉」の粉を使います。
	もやしときゅうりのあえもの			しろごま、さとう、ごま油	きゅうり、もやし、にんじん	24.2 g	
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまご、こむぎこ、さとう	あしたば		
22 木	こうやどうふのそぼろどん	○	とりにく、こうやどうふ	こめ、押麦、油、さとう	しょうが、にんじん、ほししいたけ さやいんげん	601 kcal	高野豆腐は、豆腐を乾燥させた食べ物 です。高野豆腐のそぼろをごはんにか けて、米粒を残さずにおいしくいた きましょう。
	すましじる		とうふ	ふ	たまねぎ、こまつな	25.9 g	
	くだもの（デコポン）				デコポン		
23 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ、にんじん、さやえんどう	605 kcal	たけのこの旬は春です。春のたけのこ ごはんを味わっていただきます。
	さばのしおやき		さば			27.0 g	
	めかたまじる		たまご、めかぶ	でんぷん	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ こまつな		
26 月	ちゅうかどん	○	ぶたにく、いか	こめ、油、さとう、くずでんぷん でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが、ほししいたけ きくらげ、にんじん、キャベツ、たまねぎ	592 kcal	パンサンスーとは、千切りにした野菜 を和えた中国の料理です。
	パンサンスー			はるさめ、さとう、ごま油、しろごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	21.9 g	
	くだもの（かわちばんかん）				かわちばんかん		
27 火	こめこパン	○		こめこパン		629 kcal	とりにくのハーブパン粉焼きには、バ ジル・ローズマリー・パセリという3 種類のハーブを使います。
	とりにくのハーブパンこやき		とりにく、こなチーズ	パンこ、オリーブ油	にんにく	30.8 g	
	ポテトのこうみあえ		あおのり	じゃがいも、しろごま			
	マカロニスー		ベーコン、ぶたにく	油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな		
30 金	ごはん	○		こめ		659 kcal	今日の献立は、一汁二菜（いちじゅう にさい）の和食献立です。和食は、ご はん・汁物・おかずの組み合わせが基 本形です。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ		29.5 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく、だいず	ごま油、こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、ほししいたけ		
	みそじる		あかみそ、しろみそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな		