

日	主食	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 脂質 食塩相当量	
1 水	揚げパン	○	豚肉, 大豆	コッペパン, 油, 砂糖	にんにく, 玉葱, 人参, マッシュルーム 小松菜, キャベツ, とうもろこし, 人参	678 kcal	
	ブークビーンズ			油, じゃが芋		26.4 g	
	フレンチサラダ			油, 砂糖		27.3 g	
2 木	中華おこわ	○	豚肉	もち米, 米, 油, 砂糖	たけのこ, 人参	723 kcal	
	焼き棒餃子		豚肉	餃子の皮, 油, でんぷん	生姜, キャベツ, ねぎ	29.8 g	
	春雨スープ		鶏肉, さば節	春雨	えのきたけ, ねぎ	22.9 g	
	抹茶プリン		牛乳, 生クリーム, アガー	砂糖		2.9 g	
7 火	ごはん	○	焼きのり	米		703 kcal	
	のりの佃煮			砂糖		30.1 g	
	肉じゃが			油, じゃが芋, 砂糖	生姜, しらたき, 人参, 玉葱	19.6 g	
8 水	じゃーじゃー麺	○	豚肉, 味噌	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸	621 kcal	
	青のりポテト		青のり	じゃが芋, 油		27.8 g	
	中華スープ		豚肉	ごま油, でんぷん	人参, キャベツ, 生姜	22.6 g	
9 木	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, 生姜, ねぎ, 玉葱, 人参	712 kcal	
	具沢山の味噌汁		さば節, 油揚げ, 絹ごし豆腐, わかめ, 味噌		人参, 大根, ごぼう, キャベツ, ねぎ	30.7 g	
	美生柑				美生柑	21.4 g	
10 金	ごはん	○	ししゃも	米		684 kcal	
	ししゃものカレー焼き			米粉			33.9 g
	のり和え			砂糖	小松菜, 白菜, 人参	18.7 g	
13 月	ごはん	○	豚肉	油	ごぼう, 大根, 人参, こんにやく, ねぎ	2.5 g	
	豚肉の生姜焼き			砂糖		718 kcal	
	キャベツときゅうりのゆかり和え			でんぷん	生姜, 人参, 玉葱, しめじ	32.2 g	
14 火	かき玉汁	○	さば節, かまぼこ, 卵	うどん	キャベツ, きゅうり, 人参, ゆかり	24.8 g	
	五目うどん		鶏肉, 油揚げ, さば節	うどん	人参, 大根, ねぎ	3.2 g	
	ちくわの二色揚げ		ちくわ, 青のり	小麦粉, 油	人参, 干し椎茸, ねぎ, 小松菜	716 kcal	
15 水	回鍋肉丼	○	豚肉, 味噌	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	生姜, にんにく, 人参, たけのこ, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ, ピーマン	667 kcal	
	にら春雨スープ		鶏肉	でんぷん, 春雨, ごま油	人参, 玉葱, ニラ	23.1 g	
	冷凍パイ				冷凍パイ	16.9 g	
16 木	ねじりパン	○	豚肉, チーズ	パン		665 kcal	
	ポテトミートグラタン			油, じゃが芋, 米粉, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参	27.0 g	
	ハーブドレッシングのサラダ			オリーブ油, 砂糖	とうもろこし, キャベツ, 人参, パセリ	27.7 g	
17 金	ジュリアンスープ	○	ベーコン		人参, 大根, 白菜	3.6 g	
	カツカレーライス		豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参	867 kcal	
	ゆで野菜のサラダ		油, 砂糖		きゅうり, キャベツ, 人参, 玉葱	30.1 g	
20月 調理校の若葉小が振替休業日のため弁当日です							
21 火	ツナピラフ	○	ツナ	米, マーガリン	玉葱, 人参, マッシュルーム	758 kcal	
	ポテトオムレツ		ベーコン, 卵	マーガリン, じゃが芋	玉葱	26.7 g	
	コーンフレークサラダ		コーンフレーク, 砂糖, 油	人参, キャベツ, とうもろこし, ブロッコリー, 玉葱	32.2 g		
22 水	オニオンスープ	○	ベーコン	オリーブ油	玉葱, 人参, パセリ	4.4 g	
	ごはん		米			754 kcal	
	さばの竜田揚げ		鯖	でんぷん, 油	生姜	32.2 g	
23 木	小松菜のおひたし	○	さば節, 絹ごし豆腐, 油揚げ	油, じゃが芋	小松菜, えのきたけ, 人参	26.8 g	
	けんちん汁		豚肉	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	大根, 人参, ねぎ	2.6 g	
	ブルコギ丼		ハム, 絹ごし豆腐, わかめ	砂糖, ごま油	人参, 玉葱, キャベツ, ニラ, 生姜, にんにく	656 kcal	
24 金	もやしのナムル	○	わかめスープ		もやし, きゅうり, 人参	26.9 g	
	ピザトースト		ハム, チーズ	食パン, 油, 砂糖	玉葱, とうもろこし	20.3 g	
	かぼちゃの米粉チャウダー		ベーコン, 牛乳, 生クリーム	油, 米粉	人参, 玉葱, こんにやく, 人参, キャベツ	3.3 g	
27 月	アスパラサラダ	○		油, 砂糖	大根, なめこ, ねぎ	2.2 g	
	野沢菜チャーハン		焼き豚, 卵	米, 油	野沢菜	699 kcal	
	ハムチーズ春巻き		ダイスチーズ, ポンレスハム	春巻きの皮, 油		25.2 g	
28 火	華風きゅうり	○		砂糖, ごま油	きゅうり, 大根, 人参	30.5 g	
	菜めし		米			3.7 g	
	春キャベツと新じゃがいものそぼろ煮		豚肉	油, じゃが芋, 砂糖, でんぷん	青菜	659 kcal	
29 水	なめこの味噌汁	○		砂糖, ごま油	生姜, 玉葱, こんにやく, 人参, キャベツ	25.6 g	
	十和田バラ焼き丼		豚肉	米, 油, はちみつ, 砂糖, でんぷん	大根, なめこ, ねぎ	18.3 g	
	もずくスープ		もずく, 絹ごし豆腐, さば節		人参, 人参, キャベツ, りんご, にんにく, 生姜	2.2 g	
30 木	メロン	○			白菜, ねぎ, 人参	645 kcal	
	ホットドッグ		ロングウィンナ	コッペパン	メロン	15.6 g	
	ミネストローネ		鶏肉	油, じゃが芋		2.3 g	
31 金	枝豆サラダ	○		ごま油, 油, 砂糖		651 kcal	
	かつおごはん		かつお	米, 麦, でんぷん, 油, 砂糖	人参, 人参, 玉葱, トマト, とうもろこし	26.3 g	
	鶏肉の照り焼き		鶏肉	砂糖	枝豆, キャベツ, 小松菜, 人参, 玉葱	27.7 g	
沢煮椀	豚肉, さば節	油		ごぼう, 人参, 大根, たけのこ, ねぎ	4.1 g		
						740 kcal	
						37.0 g	
						23.8 g	
						3.1 g	

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です

※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。

～今月の地場野菜～

<調布産>

キャベツ

<木島産>

えのき, しめじ,

なめこ