

日	献立メモ	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	食育週間 牛乳の日	コーンライス マカロニのクリーム煮 レモンのさっぱりサラダ	○	牛乳,鶏肉,牛乳,生クリーム	米,バター,じゃがいも,マカロニ,油, 小麦粉,オリーブ油	とうもろこし,玉葱,人参,パセリ, マッシュルーム,キャベツ,水菜,レモン	642 kcal 19.0 g 24.1 g 1.9 g
2木	姉妹都市 木島平村の アスパラガス	木島平のアスパラピラフ かつおのケチャップ炒め 洋風スープ	○	牛乳,鶏もも肉,かつお,ベーコン	米,油,オリーブ油,でんぷん, 三温糖,じゃがいも	玉葱,人参,アスパラガス,にんにく, ホールコーン,パセリ,ピーマン, 小松菜,もやし,キャベツ	585 kcal 28.1 g 18.7 g 2.3 g
3金		ナスとトマトのスパゲティ ズッキーニのソテー キャロットケーキ	○	牛乳,ベーコン,卵	スパゲッティ,油,オリーブ油, 砂糖,ブレミックス粉,バター	なす,にんにく,玉葱,トマト,パセリ, ズッキーニ,ホールコーン,人参, マッシュルーム,パプリカ(赤)	622 kcal 21.6 g 21.8 g 2.3 g
6月	歯と口の健康週間 ~10まで 梅の日	麻婆茄子丼 チンゲン菜のスープ 梅ゼリー	○	牛乳,豚挽肉,大豆,鶏肉, 絹ごし豆腐,アガー	米,油,砂糖,ごま油,でんぷん	生姜,にんにく,人参,玉葱, たけのこ,ねぎ,干し椎茸,なす, もやし,チンゲン菜,梅	642 kcal 21.7 g 17.0 g 2.9 g
7火	カミカミ献立	ごはん 鉄火みそ いかのカミカミ揚げ もやしと茱わかめの和え物 木島平村のきのこ汁	○	牛乳,鶏挽肉,白味噌,いか,茱わかめ, 木綿豆腐,油揚げ	米,砂糖,ごま油,でんぷん,油,里芋	人参,ニラ,生姜,もやし,きゅうり, 大根,ほうれんそう,えのきたけ, ぶなしめじ,ねぎ	666 kcal 31 g 22.2 g 2.8 g
8水		こぎつねごはん 豆腐の重ね焼き けんちん汁	○	牛乳,油揚げ,押し豆腐,豚挽肉, 大豆,鶏肉,生揚げ	米,砂糖,白ごま,生パン粉,でんぷん, 油,じゃがいも,こんにゃく	小松菜,干し椎茸,ねぎ,生姜, ごぼう,大根,人参	603 kcal 28.3 g 22.5 g 2.7 g
9木		中華風炊き込みごはん あじの南蛮漬け 中華海藻サラダ 小玉すいか	○	牛乳,豚肉,あじ,生わかめ	米,砂糖,でんぷん,油,ごま油	人参,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,玉葱, キャベツ,もやし,きゅうり,小玉すいか	539 kcal 23.2 g 15.9 g 2.6 g
10金	カミカミ献立	山坂達者飯 豚ばらと大根の煮物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 冷凍みかん	○	牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,豚肉, 赤味噌,白味噌,けずり	米,でんぷん,さつまいも,砂糖, ごま油,こんにゃく,じゃがいも	いんげん,生姜,にんにく,人参, 大根,玉葱,冷凍みかん	625 kcal 23.3 g 20.8 g 2.1 g
13月	読書週間 ~24まで ★ブックメニュー 「カレー男が やってきた!」	★カレーライス 根菜チップサラダ あじさいゼリー	○	牛乳,豚肉,アガー	米,じゃがいも,砂糖,小麦粉,油, バター,でんぷん	にんにく,生姜,玉葱,人参,ごぼう, れんこん,もやし,きゅうり, パプリカ,ぶどうジュース	722 kcal 18.3 g 22.8 g 2.4 g
14火	★ブックメニュー 「ラネコくんたん ラーメンやさん」	★しょうゆラーメン じゃがまる ニラともやしのナムル	○	牛乳,豚肉,豆乳	蒸し中華めん,油,じゃがいも, スパイスストック,油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,人参,キャベツ, ねぎ,もやし,ニラ	530 kcal 18.6 g 18.9 g 2.9 g
15水	生姜の日	ごはん 鯖の味噌煮 オクラのねばねばサラダ 高野豆腐とわかめのみそ汁	○	牛乳,鯖,赤味噌,高野豆腐,わかめ, 油揚げ,白味噌	米,三温糖,油,ごま油,砂糖	生姜,オクラ,人参,もやし, きゅうり,ねぎ	678 kcal 34.4 g 25.0 g 3.7 g
16木		チーズカレーフォカッチャ ポトフ コーンサラダ	○	牛乳,豚挽肉,大豆,ピザチーズ, ウィンナーソーセージ,ベーコン	フォカッチャ(卵・乳なし),油,砂糖, 小麦粉,じゃがいも,油	にんにく,玉葱,大根,人参,キャベツ, セロリ,かぶ,ブロッコリー,もやし, きゅうり,ホールコーン	534 kcal 23.8 g 25.6 g 3.2 g
17金		スタミナ丼 わかめと卵の中華スープ メロン	○	牛乳,豚肉,八丁味噌,生わかめ,卵	米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,生姜,人参,キャベツ,ニラ, ねぎ,たけのこ,ほうれんそう,メロン	602 kcal 20.5 g 20.0 g 2.0 g
20月	食育の日献立 世界の料理 「タイ」	ガバオライス タイ風サラダ(ヤムウンセン) パインゼリー	○	牛乳,鶏挽肉,豚挽肉,アガー	米,油,砂糖,春雨,ごま油	とうがらし,にんにく,生姜,玉葱,人参, ピーマン,赤ピーマン,パプリカ,もやし, きゅうり,キャベツ,レモン,パイン	583 kcal 23.1 g 17.2 g 1.7 g
21火		ごはん ししゃものバリバリ揚げ 酢の物 具だくさんみそ汁	○	牛乳,ししゃも,蒲鉾,赤味噌,白味噌	米,しゅうまいの皮,小麦粉,油, 砂糖,ごま油,じゃがいも	大葉,キャベツ,もやし,ほうれんそう, きゅうり,人参,大根,ねぎ, 小松菜,ぶなしめじ	521 kcal 19.9 g 13.0 g 1.5 g
22水		高菜じゃこチャーハン イカステーキ ハンサンスー わかめと豆腐の中華スープ	○	牛乳,じゃこ,焼き豚,卵,いか,鶏肉, 生わかめ,絹ごし豆腐	米,ごま油,でんぷん,油,砂糖, 春雨,白ごま	人参,高菜,玉葱,きゅうり,もやし, キャベツ,たけのこ,ねぎ,生姜	616 kcal 33.4 g 21.0 g 4.4 g
23木		冷やし中華 マンダイとじゃがいもの変わり味噌和え	○	牛乳,ロースハム,厚削り,だし昆布, マンダイ,赤味噌	冷凍中華めん,ごま油,砂糖, でんぷん,じゃがいも	もやし,人参,きゅうり	688 kcal 29.0 g 22.3 g 3.9 g
24金	★ブックメニュー 「ぐりとぐらと すめちゃん」 「はれ!カボチャ」	ミルクパン ★かぼちゃコロッケ さっぱり玉ねぎドレサラダ ベーコンと白菜のスープ	○	牛乳,豚挽肉,ベーコン	ミルクパン,油,小麦粉,でんぷん, 米生パン粉,乾パン粉,砂糖	かぼちゃ,玉葱,キャベツ,きゅうり, もやし,白菜,人参	597 kcal 22.0 g 28.5 g 2.3 g
27月		ごはん 白身魚の西京焼き 三色お浸し 豆腐団子汁	○	牛乳,鯖,西京味噌,絹ごし豆腐	米,砂糖,白玉粉, じゃがいも,糸こんにゃく	人参,もやし,ほうれんそう,大根, ごぼう,ねぎ	626 kcal 29.0 g 14.4 g 3.2 g
28火		ピスキューパン コーンクリームシチュー グリーンサラダ	○	牛乳,卵,鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム	丸パン,バター,砂糖,小麦粉, 油,じゃがいも	人参,玉葱,クリームコーン,キャベツ, ホールコーン,パセリ,ブロッコリー	603 kcal 19.1 g 29.1 g 2.1 g
29水	佃煮の日	ごはん のりの佃煮 肉じゃが 手作りごま団子	○	牛乳,焼きのり,豚肉,こしあん	米,砂糖,油,じゃがいも,しらたき, 白玉粉,上新粉,ラード, 黒ごまペースト,白ごま	生姜,人参,玉葱,いんげん	644 kcal 20.2 g 19.3 g 1.7 g
30木		チキンみそカツ丼 沢煮椀 レモンジュレのフルーツ和え	○	牛乳,鶏肉,赤味噌,アガー	米,小麦粉,米生パン粉,乾パン粉, 油,三温糖,ごま油,砂糖	にんにく,キャベツ,ごぼう,人参,大根, えのきたけ,水菜,みかん,パイン, ナタデココ,レモン	651 kcal 22.0 g 18.7 g 2.5 g

※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。※学校給食で使用使用する食材の安全確保に努めております。

★読書週間のブックメニューです。