

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	ごはん	○		米		745 kcal
	スンドゥブスープ		豚肉、木綿豆腐		キムチ、白菜、ねぎ、ニラ	31.7 g
	鶏肉のねぎ味噌焼き		鶏肉、味噌		生姜、にんにく、ねぎ	28.3 g
	ナムル			油、ごま油、砂糖、白ごま	もやし、きゅうり、小松菜	1.9 g
	柿				柿	
2 木	ココア揚げパン	○		コッペパン、砂糖、油		749 kcal
	レンズ豆とウィンナーのスープ		ウィンナー、レンズ豆	油、じゃが芋	にんにく、玉葱、人参	31.4 g
	豚肉のトマト煮		豚肉	油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト	30.6 g
6 月	チャーハン	○	豚肉	米、油	にんにく、人参、ねぎ	715 kcal
	スパイシー大豆		大豆	でんぷん、油		27.2 g
	春雨スープ		鶏肉	春雨、ごま油、白ごま	生姜、にんにく、人参、玉葱、小松菜、ねぎ	26.7 g
	りんご				りんご	2.7 g
7 火	柏パン	○		パン		771 kcal
	ポークジンジャー		豚肉	はちみつ	にんにく、生姜、玉葱	34.2 g
	カラフルサラダ		ハム	油、砂糖	キャベツ、とうもろこし、赤ピーマン	35.2 g
	ミネストローネ		ベーコン、ひよこ豆	オリーブ油、じゃが芋	にんにく、人参、玉葱、トマト	3.6 g
8 水	梅若ごはん	○		しらす干し、わかめ	米	823 kcal
	ししゃものパリパリ揚げ		ししゃも、青のり	米粉、餃子の皮、油		33.4 g
	れんこんのきんぴら		豚肉	油、砂糖、白ごま	れんこん、人参、いんげん	26.3 g
	根菜のみそ汁		味噌、さば節	里芋	人参、大根、ごぼう、ねぎ	2.8 g
9 木	五目ごはん	○	油揚げ	米、砂糖	人参、干し椎茸、ごぼう、こんにやく	762 kcal
	中華スープ		ハム	油、ごま油、でんぷん	にんにく、生姜、人参、キャベツ、ニラ	21.2 g
	バナナケーキ			ホットケーキミックス、マーガリン	バナナ	20.9 g
						3.1 g
10 金	ごはん	○		米		741 kcal
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	油、砂糖、でんぷん	生姜、人参、大根、こんにやく、いんげん	31.1 g
	なめこの味噌汁		さば節、にぼし厚削り、木綿豆腐、油揚げ、味噌	じゃが芋	なめこ、ねぎ	24.3 g
	柿				柿	2.6 g
13 月	ハムピラフ	○	ハム	米、マーガリン	玉葱、人参、マッシュルーム	750 kcal
	白身魚のハーブ揚げ		まだら	でんぷん、油	にんにく	30.9 g
	コーンサラダ			油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、とうもろこし	30.4 g
	A B Cマカロニスープ		ベーコン	油、マカロニ	人参、玉葱、小松菜、にんにく、生姜	3.5 g
14 火	えびピラフ	○	えび	米、マーガリン	玉葱、赤ピーマン、マッシュルーム	724 kcal
	さつまいもの米粉チャウダー		ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	油、さつま芋、米粉	玉葱、人参	25.4 g
	りんご				りんご	24.8 g
15	期 末 考 査					
16	期 末 考 査					
17	期 末 考 査					
20	若葉小学校が振替休業日のため、お弁当を持参してください					
21 火	マーボー豆腐丼	○	豚肉、味噌、押し豆腐	米、麦、油、砂糖、でんぷん	生姜、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	762 kcal
	のりのスープ		ハム、もみのり	油、ごま油	生姜、にんにく、人参、とうもろこし、ほうれん草、ねぎ	31.0 g
	フルーツ杏仁豆腐		牛乳、アガー	砂糖	レモン、みかん	23.2 g
22 水	ごはん	○		米		756 kcal
	花かつおふりかけ		かつお削り	砂糖、白ごま		33.5 g
	肉じゃが		豚肉	油、じゃが芋、砂糖	生姜、しらたき、人参、玉葱、いんげん	19.8 g
	すり身団子のすまし汁		たら、はんぺん	でんぷん	生姜、ねぎ、ほうれん草、人参	3.2 g
24 金	ツナピラフ	○	ツナ	米、マーガリン	玉葱、人参、マッシュルーム	787 kcal
	豆乳シチュー		ウィンナー、調製豆乳、豆乳ホイップ	油、じゃが芋、小麦粉、マーガリン	セロリ、人参、玉葱、しめじ、生姜、にんにく	23.5 g
	ゆで野菜のカレーサラダ			油、砂糖	きゅうり、キャベツ、人参	35.1 g
27 月	ざくざくレモントースト	○	牛乳	食パン、ホットケーキミックス、砂糖、バター	レモン	869 kcal
	ベーコンチャウダー		ベーコン、牛乳	油、じゃが芋、バター、小麦粉	玉葱、人参、パセリ	30.1 g
	フレンチサラダ		ハム	油、砂糖	小松菜、とうもろこし、赤ピーマン、エリンギ	39.4 g
28 火	ごはん	○		米		789 kcal
	鮭の唐揚げ		鮭	でんぷん、油	生姜	36.5 g
	切干大根の炒め煮		さつま揚げ	油、砂糖	切干大根、人参	23.7 g
	豚汁		豚肉、さば節、木綿豆腐、味噌	油、里芋	ごぼう、大根、人参、こんにやく、ねぎ	3.1 g
29 水	とよま丼	○	卵	米、油、砂糖、油ふ、でんぷん	玉葱、人参、糸こんにやく、ねぎ	706 kcal
	秋野菜の味噌汁		さば節、味噌	里芋	人参、大根、ごぼう、れんこん、えのきたけ、ねぎ	26.0 g
	みかん				みかん	17.7 g
30 木	ゲゲゲの焼きめし	○	ハム	米、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ねぎ、ピーマン、干し椎茸	749 kcal
	鶏団子鍋		鶏肉、さば節、木綿豆腐	でんぷん	ねぎ、生姜、人参、干し椎茸、白菜、えのきたけ、ほうれん草	30.4 g
	おしるこ		あずき	砂糖、白玉団子		16.8 g
						3.0 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、調味料等細かい材料は記載されていませんので、ご注意ください。

★今月の給食の予定★

- ・ 7日(火)は音楽鑑賞教室のため、**2学年は弁当を持参してください。**
- ・ 15日(水)～17(日金)の期末考査中はテスト終了後に下校します。**給食はありません。**
- ・ 20日(月)は調理校の若葉小学校が振替休業日のため、**弁当を持参してください。**

今月の地場野菜

<調布産>

里芋

<木島平産>

10日・・・なめこ 29日・・・えのきたけ
 24日・・・しめじ 30日・・・えのきたけ



©水木プロ