

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	
2月	中華おこわ	○	豚肉	もち米, 米, 油, 砂糖	たけのこ, 人参, いんげん	700 kcal	
	ジャンボ揚げぎょうざ		豚肉, 大豆	でんぷん, 餃子の皮, 油	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ, ニラ	28.5 g	
	小松菜のおひたし		おかか		小松菜, もやし, 人参	24.4 g	
	春雨スープ		鶏肉, さば節	春雨	えのきたけ, ねぎ	3.0 g	
6金	豚丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, ねぎ, しらたき	737 kcal	
	具だくさんのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節		キャベツ, 人参, ねぎ, ごぼう	30.0 g	
	美生柑			美生柑	23.1 g		
9月	とりそばろごはん	○	鶏肉	米, 油, 砂糖	生姜, 玉葱, 人参, 葉ねぎ	704 kcal	
	赤魚の磯辺揚げ		赤魚, 青のり	でんぷん, 油		36.5 g	
	小松菜のおひたし			砂糖	人参, 小松菜, 白菜	19.3 g	
	じゃがいものみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌, さば節	じゃが芋		3.5 g	
10火	甘夏みかん	○			甘夏みかん		
	焼きそばの五目あんかけ		豚肉, えび, いか	蒸し中華めん, 油, でんぷん	生姜, 人参, 玉葱, 干し椎茸, たけのこ, 白菜, もやし, ニラ	815 kcal	
	あべかわ芋		きなこ	さつま芋, 油, 砂糖		31.5 g	
11水	シャキシャキサラダ	○		砂糖, 油, ごま油	キャベツ, 人参, きゅうり, れんこん	27.9 g	
	ガーリックトースト			食パン, マーガリン	にんにく, パセリ	4.3 g	
	ポークビーンズ		大豆, ベーコン, 豚肉	油, じゃが芋	玉葱, 人参, セロリ, パセリ	735 kcal	
12木	ミモザサラダ	○	卵	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, 人参	29.8 g	
	ごはん			米		2.6 g	
	ハンバーグ		豚肉, 押し豆腐, 卵	パン粉, 砂糖	玉葱	792 kcal	
	ベーコンと野菜のソテー		ベーコン	油	キャベツ, 人参, とうもろこし, いんげん	36.1 g	
13金	なめこのみそ汁	○	さば節, 木綿豆腐, 味噌		大根, なめこ, ねぎ	27.4 g	
	ツナ		米, マーガリン		玉葱, 人参, マッシュルーム	4.1 g	
	ウインナーオムレツ		ウインナー, 卵, 牛乳	油	玉葱, 人参, 小松菜	808 kcal	
	アスパラ入りサラダ			油, 砂糖	アスパラガス, キャベツ, 人参	32.2 g	
14土	オニオンスープ	○	ベーコン	オリーブ油	玉葱, セロリ, 人参, パセリ	37.2 g	
	<b>土曜日授業 給食はありません 3年生のみ弁当日です</b>						
	五目うどん		鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, さば節	うどん		人参, 干し椎茸, ねぎ, 小松菜	4.4 g
16月	焼きおにぎり	○	おかか	米		640 kcal	
	野菜の塩昆布和え		塩昆布		きゅうり, キャベツ, 人参	28.4 g	
						14.8 g	
17火	ねじりパン	○		パン		3.6 g	
	ポテトミートグラタン		豚肉, ひよこ豆, チーズ	油, じゃが芋, 米粉, パン粉	にんにく, 玉葱, 人参, パセリ	677 kcal	
	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	27.2 g	
	ジュリアンスープ		ベーコン		人参, 大根, キャベツ, 生姜, にんにく	28.2 g	
18水	ごはん	○		米		3.6 g	
	じゃこふりかけ		ちりめんじゃこ, 粉かつお	白ごま		819 kcal	
	わかさぎの米粉揚げ		わかさぎ	米粉, 油		27.5 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	31.4 g	
19木	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	2.5 g	
	中華和え			砂糖, 油, ごま油	キャベツ, 小松菜, 人参	807 kcal	
	わかめスープ		鶏肉, わかめ		人参, チンゲン菜, ねぎ, 生姜, にんにく	30.4 g	
	フルーツポンチ			砂糖	みかん, 黄桃缶, バインアップル, りんご	22.3 g	
20金	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	3.7 g	
	ゆで野菜のサラダ			油, 砂糖	きゅうり, キャベツ, 人参, 玉葱	871 kcal	
	美生柑				美生柑	28.5 g	
23月	<b>調理校の若葉小が振替休業日のため弁当日です</b>						
	ごはん	○		米		2.9 g	
	さばの竜田揚げ		鯖	でんぷん, 油	生姜	769 kcal	
小松菜のおかか和え	おかか			小松菜, えのきたけ, 人参	33.6 g		
24火	けんちん汁	○	さば節, 絹ごし豆腐, 油揚げ	油, じゃが芋	大根, 人参, ねぎ	27.0 g	
	野沢菜チャーハン		焼き豚, 卵	米, 油	野沢菜	2.6 g	
	ハンムチーズ春巻き		チーズ, ポークハム	春巻きの皮, 油	いんげん	669 kcal	
	華風きゅうり			砂糖, ごま油	きゅうり, 大根	22.5 g	
25水		○				28.7 g	
	きんぴらごはん		豚肉	米, 油, 砂糖	生姜, ごぼう, 人参	3.4 g	
	鶏肉の塩こうじ焼き		鶏肉			777 kcal	
	ごま和え			砂糖, 白ごま	小松菜, 白菜, 人参	34.6 g	
26木	みそ汁	○	さば節, 油揚げ, 木綿豆腐, わかめ, 味噌		大根, ねぎ	27.2 g	
	甘夏みかん				甘夏みかん	3.2 g	
	柏パン			パン			
	あじフライ		まあじ	小麦粉, でんぷん, パン粉, 油		729 kcal	
27金	キャベツサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, 人参, とうもろこし	32.8 g	
	ミネストローネ		ベーコン	オリーブ油, じゃが芋	にんにく, 玉葱, 人参, 大根, セロリ, トマト, パセリ	32.4 g	
	スパゲッティミートソース		豚肉, 大豆, チーズ	スパゲッティ, 油	にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, ピーマン, マッシュルーム, トマト	3.5 g	
30月	小松菜マドレーヌ	○	牛乳	小麦粉, 砂糖, はちみつ, マーガリン	小松菜	844 kcal	
	フレンチサラダ			油	キャベツ, 人参, もやし, 玉葱	30.8 g	
						28.8 g	
31火	ガパオライス	○	鶏肉	米, 油, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, ピーマン, 赤ピーマン	3.5 g	
	目玉焼き		卵			638 kcal	
	豆腐のスープ		かまぼこ, 絹ごし豆腐, さば節	でんぷん	人参, 干し椎茸, 小松菜, ねぎ	28.8 g	
	美生柑				美生柑	18.3 g	
					4.2 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。

地場野菜の食材を使う予定日

【調布産】	【木島平産】
・キャベツ 21日まで	・なめこ 12日
	・えのき 24日