



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
8 金	花見寿司	○	卵, のり	米, 砂糖, 油	たけのこ, 人参, さやえんどう	686 kcal
	鯖の西京焼き		鯖, 味噌	砂糖	生姜	35.3 g
	菜の花のおひたし		おかか		菜の花, 小松菜, 白菜, 人参	18.8 g
	お祝いすまし汁		さば節, かまぼこ	焼きふ	えのきたけ, 小松菜, ねぎ	3.0 g
	デコボン				デコボン	
11 月	家常豆腐丼	○	豚肉, 生揚げ, 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, 白菜, ピーマン	685 kcal
	中華和え			砂糖, 油, ごま油	キャベツ, 小松菜, 人参	28.1 g
	わかめスープ		ポークハム, わかめ		人参, チンゲン菜, ねぎ, 生姜, にんにく	22.3 g
12 火	鮭茶漬	○	鮭, のり	米, 白ごま	小松菜	671 kcal
	鶏肉と大根の煮物		鶏肉	油, 砂糖, でんぷん	生姜, 人参, 大根, こんにゃく, いんげん	30.9 g
	いちご				いちご	19.3 g
13 水	ソース焼きそば	○	豚肉	蒸し中華めん, 油	人参, もやし, キャベツ, 干し椎茸, たけのこ	582 kcal
	花しゅうまい		鶏肉, 豚肉, 大豆, 押し豆腐	でんぷん, しゅうまいの皮	玉葱, 干し椎茸, 生姜	30.5 g
	豆腐とねぎの中華スープ		鶏肉, 木綿豆腐	ごま油	生姜, にんにく, たけのこ, ねぎ, ニラ	21.3 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	4.9 g
14 木	ごはん	○		米		760 kcal
	さばの揚げ煮		鯖	でんぷん, 油, 砂糖		32.6 g
	おひたし				小松菜, 白菜, 人参	25.0 g
	吉野汁		ちくわ, 油揚げ, さば節	じゃが芋, でんぷん	人参, こんにゃく, ねぎ, もやし, 小松菜	3.8 g
15 金	ハニートースト	○		食パン, マーガリン, はちみつ		809 kcal
	クリームシチュー		ベーコン, 鶏肉, 牛乳	油, じゃが芋, バター, 小麦粉	玉葱, 人参, マッシュルーム, 生姜, にんにく	29.4 g
	コールスローサラダ		ポークハム	油, 砂糖	キャベツ, 人参, とうもろこし	43.5 g
18 月	ハムピラフ	○	ポークハム	米, 油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム	677 kcal
	チキンナゲット		鶏肉	小麦粉, 油		29.7 g
	コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, もやし, 人参, きゅうり, とうもろこし	20.8 g
	ポテトスープ			じゃが芋	人参, チンゲン菜, 玉葱, にんにく, 生姜	3.6 g
19 火	筍ごはん	○	油揚げ	米	人参, たけのこ	696 kcal
	ぎせい豆腐		卵, 押し豆腐, 鶏肉	油, 砂糖, でんぷん	干し椎茸, 人参, ねぎ	31.7 g
	ごま和え			砂糖, 白ごま	小松菜, 白菜, 人参	23.5 g
	すまし汁		さば節		人参, 大根, 小松菜, ねぎ	3.9 g
	美生柑				美生柑	
20 水	ブルコギ丼	○	豚肉	米, 油, 砂糖, ごま油, 白ごま, でんぷん	人参, 玉葱, もやし, ニラ, りんご, 生姜, にんにく	637 kcal
	華風きゅうり			砂糖, ごま油	きゅうり, 大根	25.7 g
	中華スープ		ポークハム	ごま油, でんぷん	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ	17.0 g
	カラマンダリン				カラマンダリン	4.1 g
21 木	けんちんうどん	○	豚肉, 油揚げ, さば節	うどん, 油, 里芋	人参, 大根, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	733 kcal
	キャロットオレンジ蒸しパン		卵	蒸しパンミックス, 砂糖, バター	オレンジジュース, 人参	25.5 g
	ごまドレッシングサラダ		わかめ	白ごま, 砂糖, 油	もやし, 人参, いんげん	22.4 g
22 金	ごはん	○		米		713 kcal
	わかさぎごま揚げ		わかさぎ	でんぷん, 小麦粉, 黒ごま, 油		29.5 g
	野菜のおかかあえ		かまぼこ, おかか		白菜, 人参	21.8 g
	生揚げとじゃがいものそぼろ煮		豚肉, 生揚げ	油, じゃが芋, 砂糖, でんぷん	生姜, 玉葱, こんにゃく, 人参, いんげん	2.4 g
25 月	ポークカレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, 小麦粉, マーガリン	にんにく, 生姜, 玉葱, 人参	809 kcal
	ツナコーンサラダ		ツナ	油, 砂糖	小松菜, もやし, きゅうり, とうもろこし	24.0 g
	ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース	26.2 g
26 火	ミルクパン	○		ミルクパン		730 kcal
	鶏肉のバーベキューソースかけ		鶏肉	はちみつ	玉葱, 生姜, にんにく	32.2 g
	カラフルサラダ		ハム	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	31.7 g
	豆乳の米粉チャウダー		ベーコン, 調製豆乳	油, じゃが芋, 米粉	人参, 玉葱	2.9 g
27 水	わかめごはん	○	わかめ	米		710 kcal
	いかのかりんと揚げ		いか	でんぷん, 油		35.1 g
	小松菜のおひたし			砂糖	人参, 小松菜, 白菜	21.1 g
28 木	豚汁	○	豚肉, さば節, 木綿豆腐, 油揚げ, 味噌	油, じゃが芋	ごぼう, 大根, 人参, こんにゃく, ねぎ	2.9 g
	スパゲッティナポリタン		豚肉, ベーコン, チーズ	スパゲッティ, 油	玉ねぎ, 人参, ピーマン, にんにく	678 kcal
	シーザーサラダ		ベーコン, チーズ	砂糖, サラダ油, オリーブ油	人参, キャベツ, 白菜, とうもろこし, にんにく	24.7 g
	フレンチポテト			じゃが芋, 油		26.2 g
美生柑				美生柑	3.1 g	

※8日(金)の「お祝いすまし汁」に使用している「えのきたけ」は、木島平産です。

※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。

●エプロンセットについて●

金曜に当番は必ずエプロンセットを持ち帰り、洗濯・アイロンがけをし、月曜日に持ってきてください。
よろしく願いいたします。