

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			たんぱく質	カルシウム	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	油脂	
13月	肉うどん	○	豚肉, ★油揚げ		人参, 小松菜	ねぎ, たけのこ	★冷凍うどん(卵乳なし)		636 kcal
	パリパリサラダ	○			人参	キャベツ, 玉葱, きゅうり, もやし	じゃがいも, 砂糖	揚げ油, サラダ油, ごま油	25.2 g
	なすカレー蒸しパン	○	★豆乳, 豚挽肉, ★刻み大豆		人参	にんにく, 生姜, 玉葱, なす	★蒸しパンミックス, ★小麦粉	サラダ油, 炒め油	22.3 g
14火	鯛茶漬 <small>開校記念日お祝い献立</small>	○	きんめだい, けずり	刻みのり	小松菜		米		672 kcal
	肉じゃがうま煮	○	豚肉, ★生揚げ, ★さつま揚げ		人参, いんげん	玉葱, たけのこ, 干し椎茸	じゃがいも, 砂糖, 糸こんにゃく	炒め油	29.0 g
	小松菜としめじの和風サラダ	○	おかか	生わかめ	人参, 小松菜	キャベツ, ほんしめじ	砂糖	★すりごま	18.2 g
	巨峰	○				巨峰			3.7 g
15水	ルーロー飯風ポークビーンズ	○	豚挽肉, ★茹で大豆		人参, チンゲン菜, 赤ピーマン	玉葱, 生姜, にんにく	米, 砂糖, でんぶん	炒め油	757 kcal
	春雨サラダ	○			人参	キャベツ, きゅうり, 玉葱, レモン	春雨, 砂糖	サラダ油, ごま油	34.5 g
	白身魚のウースタン風	○	むぎがれい, けずり	生わかめ	ほうれんそう	生姜, ねぎ	でんぶん		25.9 g
16木	チキンライス	○	鶏モモ肉		人参	玉葱, マッシュルーム, コーン, グリンピース	米	乳不使用マーガリン, 炒め油	647 kcal
	魚のポテチ焼き	○	アブラカレイ	★ピザチーズ	パセリ	にんにく	じゃがいも	乳不使用マーガリン	29.7 g
	白菜とベーコンのスープ	○	ベーコン, けずり		人参	白菜, もやし	春雨	ごま油	20.6 g
17金	豆入りひじきごはん	○	★大豆, 鶏モモ肉, ★油揚げ	干ひじき	人参	干し椎茸, グリンピース	米, 糸こんにゃく, 砂糖	炒め油	612 kcal
	魚のパーベキューソース	○	アカマンボウ			玉葱, 生姜, にんにく, レモン	砂糖		38.4 g
	茹で野菜のごま酢かけ	○	おかか	生わかめ	人参, ほうれんそう	キャベツ, もやし	砂糖	★すりごま	16.0 g
	すまし汁	○	★絹ごし豆腐, けずり		小松菜, 人参	なめこ, ねぎ			5.0 g
24金	しょうゆラーメン	○	豚バラ肉	生わかめ	人参	にんにく, 生姜, ねぎ, もやし, しなちく	★蒸し中華めん	炒め油	620 kcal
	揚げワンタン (2つ)	○	豚挽肉		ニラ	にんにく, 生姜, キャベツ, ねぎ	★ワンタンの皮, でんぶん	ごま油, 揚げ油	24.9 g
	パンバンジーサラダ	○	鶏肉ささ身, 赤味噌		人参	きゅうり, もやし	砂糖	ごま油, ★白ごま	21.8 g
	フルーツジュレ	○	ゼラチン	寒天		みかん, ★パイナップル	砂糖		4.4 g
27月	バターロール	○					★バターロール(卵乳なし)		824 kcal
	ウィナーシュニッツェル(オーストリア)	○	鶏モモ肉	★粉チーズ	パセリ		★小麦粉, ★パン粉	オイルスプレー	32.1 g
	グーラッシュ(オーストリア)	○	ベーコン, 豚肉, ★豆乳		人参	玉葱, セロリー, グリンピース	じゃがいも, ★小麦粉	炒め油, サラダ油, 乳不使用マーガリン	42.3 g
	ブロッコリーのサラダ	○			ブロッコリー, 人参	キャベツ	砂糖	サラダ油	3.1 g
28火	テジクッパ	○	豚モモ肉		人参, ニラ	にんにく, 筍, ねぎ, 大根, 干し椎茸	米	ごま油	627 kcal
	韓国風のリサラダ	○		刻みのり	ほうれんそう, 人参	もやし, きゅうり	砂糖	ごま油, ★すりごま	19.5 g
	さつまくん	○	★豆乳				さつまいも, 砂糖, ★スパイスドック(卵乳なし)	揚げ油	18.8 g
29水	にんにくチャーハン	○	焼き豚			にんにく, ねぎ	米	炒め油	631 kcal
	白身魚のチリソースかけ	○	メルルーサ			にんにく, 生姜, ねぎ	でんぶん, 砂糖	揚げ油, ごま油	27.6 g
	野菜炒め	○			人参, ニラ	玉葱, キャベツ, もやし, にんにく		炒め油	18.3 g
	中華風コーンスープ	○	豚肉, けずり		人参, ニラ	玉葱, コーン	春雨, でんぶん		4.7 g
30木	木島平のごはん	○					米		700 kcal
	鶏肉の味噌焼き	○	鶏モモ肉, 白味噌			にんにく, 生姜	砂糖		28.7 g
	ポテトの華風和え	○				キャベツ, きゅうり, セロリー	じゃがいも, 砂糖	揚げ油, サラダ油, ごま油	24.1 g
	卵とニラのスープ	○	鶏モモ肉, ★卵, けずり		ニラ	玉葱, コーン	でんぶん		3.1 g

※学校で対応生徒のいるアレルギー食品には★記号を表示しています。

※天候・仕入れの都合により急に献立を変更することがあります。ご了承ください。