

日	献立名	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			
2火	ピザトースト		ベーコン(千切りｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ	食パン	炒め油	ピーマン、クラッシュマト	800 kcal	
	ポークシチュー		豚肉、ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)、レンズ豆		じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	人参	28.4 g	
	あじさいゼリー			粉寒天	上白糖			34.9 g	
3水	コンナムルババ(韓国風大豆もやしご飯)		豚バラ、豚肉		米(三浦)、三温糖	ごま油、白いりごま	小ねぎ	大豆もやし	756 kcal
	ビーフンスープ		豚肉、いか短冊(解凍)		ビーフン(卵・乳なし)		人参	筍水煮(短冊)、乾きくらげ、白菜、長ねぎ	24.2 g
	ルルとららの白玉デザート			・フローズンホイップ(◆乳あり、卵なし)	白玉(凍、大豆・卵・乳なし)				29.2 g
4木	ごはん				米(三浦)				799 kcal
	鉄火みそ		鶏挽肉、みそ(赤)	しらす	三温糖	白いりごま、炒め油	人参、ニラ		40.2 g
	白身魚の大豆フレック揚げ		たら、大豆の華		米粉	揚げ油		にんにく	29.2 g
5金	豆腐と野菜のごま味噌鍋		豚バラ(2cm幅ｽﾀｲｽﾞ)、豚肉、木綿豆腐、みそ(合わせ)、豆乳	しらたき		炒め油、ねりごま、白いりごま	人参	にんにく、生姜、玉ねぎ、しめじ、白菜、長ねぎ	
	焼きチーズカレー		豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)、ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ(QBB)	米(三浦)、三温糖、小麦粉、乾パン粉(大豆・卵・乳なし)	サラダ油、バター	人参	にんにく、生姜、玉ねぎ	676 kcal
	シーザーサラダ		ベーコン(千切りｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)	粉チーズ	三温糖	炒め油、オリーブ油	人参	コーン、キャベツ、きゅうり、にんにく	27.5 g
8月	豆乳スープ		ベーコン(千切りｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)、豆乳				人参、小ねぎ	白菜	30.1 g
	クッパ		豚肉	わかめ	米(三浦)	ごま油	人参	大根、筍水煮、干し椎茸、長ねぎ	640 kcal
	ししゃものカレー揚げ			ししゃも	小麦粉、片栗粉	揚げ油			29.4 g
9火	千し豆腐の中華サラダ				緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)、三温糖	ごま油	人参	もやし、きゅうり	19.6 g
	木島平村のごはん				木島平村のお米				643 kcal
	さばのぬか炊き		さば		三温糖				31.6 g
10水	小松菜のおかか和え		わかめ				人参、小松菜	もやし	20.8 g
	わかめと豆腐のみそ汁		木綿豆腐、みそ(合わせ)	わかめ			人参	えのき、長ねぎ	
	じゃこトースト			じゃこ	食パン				666 kcal
11木	フライポテトサラダ				じゃがいも、三温糖	揚げ油、サラダ油	人参	キャベツ、きゅうり	23.7 g
	大豆入りミネストローネ		大豆、ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)		じゃがいも、三温糖	オリーブ油(炒め用)	人参、クラッシュマト、パセリ	にんにく、セロリー、玉ねぎ、冷凍コーン、キャベツ	33.7 g
	うめ茶漬け		わかめ		米(三浦)、あられ	白いりごま	三つ葉	カリカリ梅	646 kcal
12金	みのおし揚げ		鶏むね切身		小麦粉、じゃがいも、片栗粉	揚げ油			25.0 g
	塩昆布和え			塩昆布			人参	大根、きゅうり	16.7 g
	マーガリンパン			マーガリンパン(◆乳あり、卵なし、ｺｯﾍﾟ)					756 kcal
15月	アイリッシュシチュー		豚肩ロース	じゃがいも	炒め油		人参、パセリ	セロリー、玉ねぎ	31.8 g
	百味風ピーズ		大豆	青のり	片栗粉	揚げ油			26.6 g
	魔法ゼリー			イチアガー	上白糖			レモンポーション	
16火	ほうとう		豚バラ(千切りｽﾀｲｽﾞ)、豚肉、油揚げ(卵・乳なし)、みそ	ほうとう、三温糖		炒め油	人参、かぼちゃ、ほうれん草	ごぼう、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、しめじ、長ねぎ	665 kcal
	野菜のごま和え				三温糖	ねりごま(白)、白すりごま	人参、ほうれん草	キャベツ、もやし	26.6 g
	五平もち		みそ(赤)		アルファ米、三温糖	白すりごま			19.3 g
19金	メキシカンライス		豚ひき肉、ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)	米(三浦)	炒め油		人参、パプリカ(赤)、ピーマン	玉ねぎ、マッシュルーム(ﾄﾚﾄﾙﾄ)、冷凍コーン	697 kcal
	白身魚のポテサラ焼き		メルルエーザ、豆乳生クリーム	じゃがいも、じゃがいも			パセリ	にんにく	33.3 g
	レンズ豆のスープ		レンズまめ				人参、パセリ	玉ねぎ、セロリー、キャベツ	23.8 g
<b>17日、18日は期末考査の為、給食はありません</b>									
22月	メキシカンパゲティ		豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)	スパゲッティ(大豆・卵・乳なし)、三温糖	オリーブ油(ｽﾍﾟｲﾝ)、炒め油		人参、トマトピューレ	にんにく、生姜、玉ねぎ、セロリー	666 kcal
	コーンクリームスープ		ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)	調理用牛乳、生クリーム	じゃがいも、小麦粉	炒め油、サラダ油、バター	パセリ	玉ねぎ、クリームコーン(乳・卵なし)、冷凍コーン	29.4 g
	ゆて枝豆							枝豆(枝なし)	23.0 g
23火	韓国風炊込みごはん		豚バラ、豚肉、みそ(赤)		米(三浦)、三温糖	炒め油、ごま油、白いりごま	人参、ニラ	にんにく、大根、ｷﾓﾁ(卵・乳・魚介・ﾘﾝｺﾞ・ｺﾞﾏなし)	642 kcal
	ポテトご揚げ		みずたご(粗みじん切り)、ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)、わかめ、おおかか	青のり	じゃがいも、じゃがいも、片栗粉	揚げ油	小ねぎ	紅生姜	22.9 g
	チンゲン菜のスープ		鶏小間		片栗粉、緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)		人参、チンゲン菜	大根、乾きくらげ、長ねぎ	22.4 g
24水	みそラーメン		豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)、みそ	煮し中華めん(大豆・卵・乳なし)	炒め油、ﾗｰﾄﾞ、白いりごま、ごま油		人参、ニラ	にんにく、生姜、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、乾きくらげ(110g)、冷凍コーン	697 kcal
	いかのあじさい揚げ		イカ、イカ(すり身、卵・乳なし)		片栗粉、サイコロパン(◆大豆あり、卵・乳なし)	揚げ油			32.4 g
	春雨サラダ		・ﾌﾞｰﾝ(千切りｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)		緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)、ｷｯｸ(ｶｯﾄﾝ)、三温糖	ごま油、白いりごま	人参、小松菜	もやし、きゅうり	25.5 g
25木	生パスタの豚肉ラグーソース		豚肉(粗挽き)、豚ひき肉、ベーコン(荒びき、大豆・卵・乳なし)	生フィットチーネパスタ(卵・乳なし)、三温糖、小麦粉	オリーブ油(ｽﾍﾟｲﾝ)、オリーブ油(炒め用)、バター		クラッシュマト、トマト	にんにく、玉ねぎ、セロリー	764 kcal
	ポパイスープ		ベーコン(千切りｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)				人参、ほうれん草	玉ねぎ、冷凍コーン	26.9 g
	メープル・パンナコッタ			調理用牛乳、生クリーム、イチアガー	上白糖、メープル風シロップ				39.1 g
26金	ポロポロじゅうい		豚バラ(千切りｽﾀｲｽﾞ)	ひじき	米(三浦)	炒め油	人参、小ねぎ	筍水煮(短冊)	665 kcal
	じゃが丸くん		豆乳(須黒食品)		じゃがいも、ﾌｯﾄﾞｷｰMix(尾張、卵・乳・大豆なし)	揚げ油			19.6 g
	ゆかり和え						人参	大根、きゅうり、ゆかり(大豆・卵・乳なし)	17.1 g
29月	ガーリックピラフ		ベーコン(色紙ｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)		米(三浦)、じゃがいも	炒め油、マーガリン(卵・乳なし)	小ねぎ	にんにく、玉ねぎ	625 kcal
	白身魚のカダイフ揚げ		たら		小麦粉、カダイフ(卵・乳なし)	揚げ油		生姜、にんにく	26.9 g
	レタスのスープ		ベーコン(千切りｽﾀｲｽﾞ、大豆・卵・乳なし)				人参	冷凍コーン、レタス	18.2 g
30火	磯ごはん			わかめご飯の素	米(三浦)				699 kcal
	赤魚の竜田揚げ		赤魚(解凍)		片栗粉	揚げ油		生姜	29.1 g
	じゃこわかめの和え物			わかめ、じゃこ	三温糖	サラダ油、ごま油	人参	もやし、きゅうり	19.8 g
31火	さつま芋のめった汁		豚バラ(千切りｽﾀｲｽﾞ)、豚肉、みそ		つきごんにゃく(黒)、さつまいも	炒め油	人参	ごぼう、大根、長ねぎ	
	生揚げとひき肉の炒め丼		豚ひき肉、大豆ミート(乾、卵・乳なし)、生揚げ		米(三浦)、三温糖、片栗粉	炒め油、ごま油	人参	にんにく、生姜、筍水煮(短冊)、干し椎茸(ｽﾗｲｽ)、しめじ、長ねぎ	671 kcal
	花麩の吸物		絹豆腐		お麩		人参、ほうれん草	干し椎茸(ｽﾗｲｽ)	29.6 g
手作り水無月		小豆(乾)			三温糖、小麦粉、上新粉、上白糖			21.1 g	

※行事、仕入れの都合により、献立を変更することがあります、ご了承ください。 ※献立表には、調味料等細かい材料は記載されていないのでご注意ください。

19日(金) 8組は球技大会の為、給食はありません。

30日(火) 2年生は職場体験の為、給食はありません。