

[献立表詳細]

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
1 水	都民の日							
2 木	牛乳 手作りきなこロール 和風ポトフ ツナ入り大根サラダ	きな粉, 豆乳, 鶏 モモ肉, 鶏こま, 大豆(国産), まぐ ろ缶詰(油漬レウ クワト)	飲用牛乳, スキムミ ルク	にんじん, こまつ な	生姜, 玉葱, 大根, キャベツ, かぶ (葉なし), ホー ルコーン(冷)	強力粉, 強力粉 (全粒粉), 上白 糖, グラニュー 糖, さといも	マーガリン(業務 用, 無塩), サラダ 油(米), ごま油	708 kcal 33.0 g 406 mg 1.9 g
3 金	牛乳 ごはん/海苔の佃煮 えびしゅうまい包み 青菜のなめたけ和え 田舎汁	むきえび, たらす り身, 鶏ひき肉, 木綿 豆腐, かつお節 お かか, 鶏モモ肉, 油 揚げ, 絹ごし豆腐 田舎汁	飲用牛乳, きざみ のり, ひじき	こまつな, にんじ ん	干し椎茸, ねぎ ※, 玉葱, しょう が(汁)※, キャベ ツ, えのきたけ ※, ごぼう	精白米, 粒麦, 三 温糖, 水あめ, て ん粉, しゅうまい の皮9割, じゃが いも	ごま油, サラダ油 (米)	676 kcal 31.9 g 377 mg 2.6 g
6 月	牛乳 さつまいもごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 小松菜ともやしの昆布漬 月見汁	木綿豆腐・押し, 豚こま, 鶏モモ 肉, 油揚げ, かま ぼこ, 絹ごし豆腐 月見汁	飲用牛乳, 荳わか め, 塩昆布	にんじん, こまつ な	干し椎茸, 玉葱, たけのこ(水煮), もやし, ごぼう, ねぎ※	精白米, 粒麦, さ つまいも, てん 粉, 小麦粉, 三温 糖, さといも, 白 玉粉	油(揚げ油), サ ラダ油(大豆), サラダ油(米)	754 kcal 31.1 g 503 mg 2.2 g
7 火	牛乳/果物(巨峰) ごはん かつおの生姜照り焼き じゃがいものきんぴら 玉葱と厚揚げのみそ汁	かつお 50g, 豚 肉, 生揚げ, 白み そ, 赤みそ, 粉か つお	飲用牛乳, 荳わか め, 煮干し粉	にんじん, さやい んげん, こまつな	しょうが(汁)※, 生姜, ねぎ※, 玉 葱, 巨峰	精白米, 粒麦, 三 温糖, てん粉, じゃがいも	油(揚げ油), サ ラダ油(米)	756 kcal 34.2 g 366 mg 1.9 g
8 水	牛乳 秋色ピラフ カラフルキッシュ 野菜スープ	鶏モモ肉, 蒸しか まぼこ, 豚こま, たまご, 豆乳, 鶏 こま, ひよよまめ (乾)	飲用牛乳, ピザチ ーズ	にんじん, ビーマ ン, 赤パプリカ, こまつな	生姜, にんにく, ぶ なしめじ, マッシュ ルーム(水煮), 玉 葱, えだまめ(冷 凍), ホールコ ーン(冷), キャベ ツ	精白米, 粒麦, じゃがいも	オリーブ油, マー ガリン(業務用, 無塩), サラダ油 (米)	706 kcal 31.6 g 407 mg 2.9 g
9 木	牛乳 白ごま坦やうどん ひじきサラダ もちもち豆腐ドーナツ	豚肉, 鶏むね肉, 油揚げ, 白みそ, 豆乳, 鶏こま, 大 豆(国産), 絹ごし 豆腐	飲用牛乳, ひじき な	にんじん, こまつ な	にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ※, 大根, レ モン(果汁, 生), 玉葱	冷凍うどん, 三温 糖, 米粉, 上白糖, 砂糖	サラダ油(米), ご ま(ねり), 白すり ごま, ごま油, 油 (揚げ油)	729 kcal 32.7 g 431 mg 2.3 g
10 金	牛乳 こまつなドッグ カレーシチュー グリーンサラダ	まぐろ缶詰(油 漬), 鶏モモ肉, 若 鶏肉胸, 豆乳, レ ンズまめ(乾), 白みそ	飲用牛乳, ピザチ ーズ	こまつな, にんじ ん	玉葱, にんにく, ぶなしめじ, キャ ベツ, きゅうり, セロリー, コウ, レ モン(果汁)	コッペパン・60 g, さつまいも, 米粉, 上白糖	マヨネーズ(卵 無), サラダ油 (米), マーガリン (業務用, 無塩), オリーブ油	740 kcal 34.0 g 400 mg 3.1 g
13 月	スポーツの日							
14 火	牛乳 お赤飯 和風ハンバーグ 小松菜のおかか和え すまし汁(祝かまぼこ)	豚肉, 鶏ひき肉, たら すり身, 木綿豆 腐・しほり, 豆乳, かつお節, 焼きちく わ, 絹ごし豆腐, 蒸 しかまぼこ	飲用牛乳, ひじ き, わかめ	こまつな, にんじ ん	生姜, にんにく, ねぎ※, 玉葱, キャベツ	アルファ化もち 米, 乾燥マッシュ ポテト, 三温糖, てん粉	黒ごま(いり), サラダ油(米), ご ま油	712 kcal 32.6 g 424 mg 2.5 g
15 水	牛乳 ごはん/ゆかりふりかけ わかさぎのガーリック揚げ 磯香ポテトちゃんこ鍋風 ちゃんこ鍋風	粉かつお, 鶏モモ 肉, 鶏こま, 焼き ちくわ, 油揚げ, 白みそ, 絹ごし豆 腐	飲用牛乳, 煮干し 粉, わかさぎ, あ おのり	ゆかり, にんじ ん, いら	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, ねぎ	精白米, 粒麦, 小 麦粉, てん粉, じゃがいも, じゃ がいも, しらたき	白ごま(いり), 油(揚げ油), マーガリン(業務 用, 無塩), サラダ 油(米)	709 kcal 32.3 g 539 mg 1.9 g
16 木	牛乳 丸ごとおやつトースト ポトフ ツナとチーズのサラダ 花みかん	豆乳, ベーコン, 鶏モモ肉, 豚角切 り, 大豆(国産), まぐろ缶詰(水 煮)	飲用牛乳, ダイス チーズ	にんじん, こまつ な	玉葱, キャベツ, か ぶ(葉なし), きゅ うり, えだまめ(冷 凍), ホールコ ーン(果汁, 生), みかん	食パン・50g, さつまいも, 上白 糖, じゃがいも	マーガリン(業務 用, 無塩), サラダ 油(米)	667 kcal 32.6 g 446 mg 2.5 g
17 金	牛乳 厚揚げの味噌炒め并 かき玉汁 グレイプゼリー寒天	豚こま, 焼きちく わ, 生揚げ, 赤み そ, 粉かつお, 絹 ごし豆腐, たまご	飲用牛乳, 寒天	にんじん, こまつ な	生姜, 干し椎茸, たけのこ, 玉葱, ねぎ※, ぶどう ジュース	精白米, 粒麦, 三 温糖, てん粉, 上 白糖	サラダ油(米)	750 kcal 33.4 g 477 mg 2.8 g

日	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質 カルシウム
		魚・肉・卵・豆製品 血や筋肉になる	乳製品・小魚・海藻 骨や歯になる	緑黄色野菜 免疫力を高める	その他の野菜・果物 体の調子を 整える	穀類・いも類・砂糖 体温になる 脳のエネルギー	油脂類・種実類 体温になる	
18 土	牛乳 キャロットライス豆乳ソースかけ 小松菜サラダ 果物(みかん)	鶏モモ肉, 豚こ ま, 鶏こま, 豆乳, 白みそ, まぐろ缶 詰(水煮), ポンレ スハム	飲用牛乳, 荳わか め	にんじん, こまつ な	生姜, にんにく, マッシュルーム(水 煮), 玉葱, キャベ ツ, えだまめ(冷 凍), ホールコ ーン(冷), レモン(果 汁)	精白米, 粒麦, 米 粉, 上白糖	オリーブ油, マー ガリン(業務用, 無塩), サラダ油 (米)	703 kcal 30.2 g 337 mg 2.2 g
20 月	文化祭(展示・舞台発表)の振替休日							
21 火	牛乳 わかめごはん 五目卵焼き はりはりサラダ 豆乳みそ汁	鶏ひき肉, たま ご, プレスハム せん切り, 油揚 げ, 鶏モモ肉, 白 みそ, 赤みそ, 豆 乳	飲用牛乳, 炊き込 みわかめ, ひじき	にんじん, こまつ な	ねぎ※, 切干しだ いこん, もやし, 玉葱, ホールコ ーン(冷)	精白米, 粒麦, 三 温糖, 緑豆はるさ め, じゃがいも	サラダ油(米), ご ま油	738 kcal 31.4 g 386 mg 2.6 g
22 水	牛乳 あんかけパググティ わかめサラダ さつまいもの抹茶蒸しケーキ	豚こま, ワイン ナー 輪切り, た まご, 豆乳, きな 粉	飲用牛乳, わかめ	にんじん, こまつ な	生姜, にんにく, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, きゅう り, もやし, ホー ルコーン(冷)	スパゲッティ・ハ 7, てん粉, 三温 糖, さつまいも, 上白糖, 米粉	サラダ油(米), マーガリン(業務 用, 無塩), ごま油	856 kcal 33.1 g 357 mg 2.1 g
23 木	牛乳 連根ごはん 白身魚の梅みそ焼き 大根のはちみつ漬け 生姜たっぷり肉だんごスー	メルルーサ 60g, 白みそ, かつ お節 おかか, 鶏 ひき肉, 豚肉, 木 綿豆腐・しほり	飲用牛乳	にんじん, こまつ な	れんこん※, 梅ひ しお, 大根, レモ ン, 生姜, ねぎ※, はくさい, もやし	精白米, 粒麦, 米 粉, 三温糖, はち みつ, あられ麩, てん粉, 緑豆はる さめ	油(揚げ油), ご ま油	677 kcal 32.2 g 330 mg 2.4 g
24 金	文化祭(合唱祭)※お弁当持参となります。							
27 月	牛乳 ガーリックトースト ココアビーンズあんトースト ミネソローネ 青のり大豆のサラダ	白いんげん豆, 豆 乳, きな粉, 鶏モモ 肉, 鶏こま, ひよこ まめ(乾), レンズ まめ(乾), 白みそ, 大豆(国産)	飲用牛乳, あおの り	にんじん, トマト 缶詰, こまつな	にんにく, にんに く, 生姜, 玉葱, セ ロリー, キャベ ツ, きゅうり, ホールコーン(冷)	食パン・70g, 胚 芽食パン・70g, 上白糖, じゃがい も, シェルマカロ ニ, てん粉, 小麦粉, 三温糖	マーガリン(業務 用, 無塩), オリーブ 油, サラダ油(米), 油(揚げ油), オ リーブ油	792 kcal 32.6 g 381 mg 2.5 g
28 火	牛乳 チェブジアン風丼(771か) ポボティ(南アフリカ) ルイボスティゼリー寒天	むきえび, まだい (養殖), ホキ, 豚 肉, 豚肉, 鶏ひき 肉, 豆乳	飲用牛乳, 寒天	にんじん, トマト 缶詰	にんにく, 生姜, 玉葱, 大根, キャ ベツ, にんにく, あんずジャム(高 糖度)	精白米, 粒麦, じゃがいも, てん 粉, 生パン粉, 上 白糖	サラダ油(米), オ リーブ油, マーガ リン(業務用, 無 塩)	789 kcal 32.2 g 284 mg 2.7 g
29 水	牛乳/果物(マスカット) おかかチャーハン レパールのガーリック風味 春雨スープ 春肉大根のナムル	ベーコン, 豚こま, かつお節 おかか, 豚レバー, 白みそ, 鶏こま, 絹ごし豆 腐, 焼きちくわ にんにくマスカット	飲用牛乳	こねぎ, こまつな	にんにく, 生姜, 干 し椎茸, たけのこ (水煮), ねぎ※, 切 干しだいこん, もや し, きゅうり, にん にくマスカット	精白米, 粒麦, 小 麦粉, 三温糖, 緑 豆はるさめ	ごま油, サラダ油 (米), 油(揚げ 油), 白すりごま	730 kcal 34.9 g 318 mg 3.6 g
30 木	牛乳 ごはん 鶏おかずセレクト 小松菜ともやしの昆布漬 肉じゃが	若鶏肉胸(皮な し), 若鶏モモ(皮 付き), 豚こま	飲用牛乳, 荳わか め, 塩昆布	こまつな, にんじ ん, さやいんげん	生姜, 玉葱, もや し, 干し椎茸	精白米, 粒麦, 三 温糖, てん粉, 小 麦粉, じゃがい も, しらたき	油(揚げ油), サ ラダ油(米)	kcal g mg g ※セレクトにより変動あり
31 金	牛乳 ハロウィンカラー グリーンサラダ かぼちゃのケーキ	鶏モモ肉, 鶏こ ま, 豆乳, レンズ まめ(乾), 絹ご し豆腐	飲用牛乳	にんじん, かぼ ちゃ	にんにく, 生姜, 玉 葱, いちごジャム, えだまめ(冷凍), キャベツ, きゅう り, セロリー, コ ーン(冷), レモン(果 汁)	精白米, 水稲穀粒 (黒米), じゃがい も, じゃがいも, 小 麦粉, 上白糖, 上 白糖, 小麦粉, チョ コチップ	サラダ油(米), マー ガリン(業務用, 無 塩)	980 kcal 32.4 g 363 mg 2.6 g