

日	献立	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	その他	1人1日 たんぱく質
1 水	ゆかりご飯 さつまいもコロッケ 野菜のごまびたし 根菜のみそ汁	○	牛乳、鶏ひき肉、わかめ、豆腐、みそ	精白米、米粒麦、白ごま、油、さつまいも、小麦粉、パン粉、白すりごま、じゃがいも	ゆかり、たまねぎ、もやし、こまつな、キャベツ、れんこん、だいこん、にんじん、長ねぎ	酒、塩、こしょう、中濃ソース、みりん、しょうゆ、かつおけずり節	725 23.7
2 木	さつねうどん 五平もち くだもの（りんご）	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、みそ	うどん、三温糖、精白米、もち米、白すりごま	干しいたけ、にんじん、はくさい、ほうれんそう、長ねぎ、りんご	かつおけずり節、塩、しょうゆ、みりん	623 22.3
3 金	ごま塩ご飯 ちくぜん煮 野菜の梅かつあえ	○	牛乳、鶏肉、焼きちくわ、粉かつお	精白米、発芽玄米、白ごま、黒ごま、油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖	ごぼう、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ、さやいんげん、キャベツ、もやし、ねり梅	塩、かつおけずり節、酒、しょうゆ、みりん、酢	573 23.8
6 月	【十五夜の行事食】 十五夜だきこみご飯 焼き魚（さば） すまし汁 お月見だんご	○	牛乳、油揚げ、さば文化干し、かまぼこ	精白米、もち米、三温糖、さといも、むき栗、白玉粉、でんぶん、さとう	にんじん、干しいたけ、しめじ、だいこん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな、オレンジジュース	かつおけずり節、しょうゆ、みりん、酒、塩、出し昆布	654 29.7
7 火	ご飯 根根シュウマイ 大根の中華サラダ 中華スープ	○	牛乳、鶏ひき肉、鶏肉、豆腐	精白米、ごま油、三温糖、でんぶん、しょうまいの皮、はるさめ	干しいたけ、キャベツ、れんこん、切干大根、しょうが、きゅうり、だいこん、もやし、はくさい、にら、チンゲンサイ、内藤とうがらし	塩、こしょう、しょうゆ、酒、酢、粉からし、トリガラ	619 24.9
8 水	毎月8日は『新宿野菜の日』 秋野菜のカレーライス じゃこサラダ くだもの（梨）	○	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ	精白米、米粒麦、油、小麦粉、さつまいも、三温糖、ごま油	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、もやし、梨	カレー粉、トリガラ、塩、中濃ソース、しょうゆ、ガラムマサラ、酢、粉からし	666 25.7
9 木	あまからとり肉そぼろどん かぶのあますあえ 野菜たっぷりみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、みそ	精白米、米粒麦、三温糖、じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、かぶ、かぶの葉、にんじん、はくさい、だいこん、たまねぎ、こまつな、長ねぎ	しょうゆ、酒、塩、酢、かつおけずり節	624 29.2
10 金	アップルシナモントースト チキンポトフ 白菜とツナのサラダ	○	牛乳、鶏肉、ツナ油漬	食パン、さとう、バター、油、じゃがいも、三温糖	りんご、りんごジャム、レモン果汁、たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、きゅうり、ホールコーン、ブロッコリー、はくさい	シナモンパウダー、トリガラ、塩、こしょう、しょうゆ、酢	579 24.1
14 火	はつが玄米ご飯 とうふのハンバーグ 切り干し大根の五目煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	○	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ、さつま揚げ、みそ、わかめ	精白米、発芽玄米、生パン粉、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、切干大根、にんじん、しめじ、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	赤ワイン、ナツメグ、こしょう、塩、トマトケチャップ、ウスターソース、みりん、かつおけずり	623 27.5
15 水	スティックチーズパン 鮭のクリームシチュー コールスローサラダ	○	牛乳、調理用牛乳、さけ、生クリーム	チーズパン、油、バター、小麦粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、はくさい、マッシュルーム水煮、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	トリガラ、ベイリーフ、白ワイン、塩、こしょう、酢、粉からし	640 28.8
16 木	さんまご飯 おかかあえ さつま汁	○	牛乳、さんま、刻みのり、花かつお、みそ、豆腐	精白米、米粒麦、でんぶん、油、三温糖、さつまいも	しょうが、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、長ねぎ	しょうゆ、みりん、かつおけずり節	641 25.2
17 金	カレー焼きそば 白菜のスープ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、生クリーム	油、中華めん、はるさめ、でんぶん、さつまいも、三温糖、バター	にんじん、キャベツ、もやし、にんにく、干しいたけ、はくさい	塩、こしょう、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、しょうゆ、トリガラ	631 22.3
20 月	あんかけチャーハン 中華サラダ くだもの（柿）	○	牛乳、豚肉、なると	精白米、米粒麦、ごま油、油、三温糖、でんぶん、はるさめ	しょうが、長ねぎ、もやし、たけのこ水煮、干しいたけ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、キャベツ、柿	塩、しょうゆ、酒、オイスターソース、こしょう、酢	558 19.9
21 火	ご飯 たちうおのねぎみそ焼き 和風おろしサラダ のっぺい汁	○	牛乳、たちうお、みそ、鶏肉、焼きちくわ、油揚げ	精白米、三温糖、油、こんにゃく、さといも、でんぶん	しょうが、長ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、だいこん、にんじん	しょうゆ、酒、酢、かつおけずり節、だし昆布、塩、しょうゆ、みりん	639 26.2
22 水	ガーリックトースト 豆のトマトシチュー マカロニサラダ	○	牛乳、鶏肉、大豆	ソフトフランスパン、バター、オリーブ油、油、じゃがいも、小麦粉、マカロニ、三温糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	こしょう、赤ワイン、ドライパセリ、塩、トマトピューレ、トマトケチャップ、酢、バブリカ、粉からし	667 27.4
23 木	さつまいもご飯 とりむね肉のバーベキューソース 野菜のびりからいため とうふとわかめのみそ汁	○	牛乳、鶏肉、鶏ひき肉、みそ、豆腐、わかめ	精白米、米粒麦、さつまいも、三温糖、油	にんにく、りんご、たまねぎ、レモン果汁、しょうが、にんじん、もやし、キャベツ、にら、こまつな、長ねぎ	塩、酒、こしょう、しょうゆ、酢、トウバンジャン、かつおけずり節	550 32.2
24 金	ツナのペンネアマトリチャーナ マセドアンサラダ レモン白玉	○	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬、豆腐	ペンネマカロニ、オリーブ油、じゃがいも、油、三温糖、白玉粉、さとう	にんにく、セロリ、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム水煮、ホールトマト缶、とうがらし、ホールコーン、きゅうり、レモン果汁、レモンジャム	赤ワイン、塩、こしょう、トマトケチャップ、中濃ソース、酢、白ワイン	599 22.4
28 火	ほくほくカボチャご飯 野菜のラタトゥイユ 「男子☆弁当部」より 鮭のパン粉焼き	○	牛乳、ベーコン、さけ	精白米、米粒麦、オリーブ油、パン粉	かぼちゃ、にんにく、たまねぎ、なす、トマト缶、ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン	塩、酒、白ワイン、オレガノ、こしょう、ドライバジル、ドライパセリ、出し昆布	591 26.3
29 水	チキンライス 白菜のクリームスープ RaRaのゼリー 「ルルとララの手作りスイーツ」より	○	牛乳、鶏肉、調理用牛乳、粉寒天	精白米、米粒麦、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム水煮、ピーマン、にんにく、はくさい、クリームコーン、ほうれんそう、バナナ、キャベツ	バブリカ、塩、こしょう、トマトケチャップ、しょうゆ、トリガラ、ブルーハーブエキス	610 22.6
30 木	キャベツのベロンチーノ パプリカドレッシングサラダ キャラットケーキ 「1年生からのらくらくレシピ」より	○	牛乳、鶏ささみ水煮、卵	スパゲッティ、オリーブ油、油、三温糖、小麦粉、さとう、粉砂糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ、しめじ、とうがらし、にんじん、こまつな、もやし	塩、こしょう、オレガノ、酢、バブリカ、しょうゆ、ベーキングパウダー	581 21.9
31 金	シーフードピラフ ABCスープ パンブキンパイ	○	牛乳、ベーコン、ほたて、むきえび、いか、鶏肉	精白米、米粒麦、油、じゃがいも、マカロニ、さつまいも、さとう、春巻きの皮、小麦粉	にんにく、たまねぎ、赤ピーマン、ピーマン、マッシュルーム水煮、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、かぶ	塩、白ワイン、こしょう、トリガラ、ベイリーフ、ドライパセリ	694 28.5