



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	栄養価 1日分(1食) たんぱく質(kcal)
1木	【1日は八十八夜】 けんちんうどん ポテトいそ大豆 抹茶白玉フルーツポンチ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,大豆, あおのり,豆腐	うどん,米油,こんにゃく, 三温糖,でんぷん,じゃがい も,白玉粉,さとう	ごぼう,にんじん,だいこん,長ねぎ,こま つな,パイン缶,りんご缶,みかん缶	かつおけずり節,酒,みりん,しょうゆ, 塩,抹茶,白ワイン	631 24.4
2金	山菜おこわ ワントンスープ グレープスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏ひ き肉,なると,粉寒天	精白米,もち米,ワントンの 皮,ごま油,さとう	干しいだけ,にんじん,たけのこ水煮, ぜんまい水煮,わらび水煮,しょうが,も やし,たまねぎ,長ねぎ,チンゲンサイ,ぶ どうジュース	しょうゆ,塩,酒,みりん,トリガラ,こ しょう,サイダー,赤ワイン	553 22.0
7水	ご飯 かつおのごまがらめ はるさめサラダ 若竹汁	○	牛乳,かつお,鶏肉,わか め	精白米,でんぷん,三温糖, 白ごま,はるさめ,米油,ご ま油	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり, たけのこ水煮,たまねぎ,長ねぎ	酒,米酢,からし,かつおけずり節,塩, しょうゆ	621 28.9
8木	毎月8日は『新宿野菜の日』 野菜たっぷりピビンバ トックスープ くだもの(みしょうかん)	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,鶏 肉	精白米,米粒麦,米油,三温 糖,ごま油,でんぷん,トッ ク	にんにく,こまつな,もやし,にんじん, しょうが,だいこん,干しいだけ,長ね ぎ,チンゲンサイ,みしょうかん	トウバンジャン,コチュジャン,しょ うゆ,酒,トリガラ,塩,こしょう	602 24.2
9金	グリーンピースご飯 とり肉の香味焼き パリパリサラダ ご汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,みそ, 大豆	精白米,米粒麦,三温糖,ご ま油,ワントンの皮,米油, じゃがいも	グリーンピース,にんにく,しょうが,長ね ぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじ ん,だいこん	塩,酒,しょうゆ,みりん,一味とうがら し,米酢,こしょう,かつおけずり節	629 27.1
12月	ポテトパン かぶとトマトと豆のスープ フルーツヨーグルト	○	牛乳,ツナ油漬,チーズ, 鶏肉,いんげん豆,プ レーンヨーグルト	ソフトフランスパン,米油, じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,ホールコーン,にん にく,にんじん,キャベツ,かぶ,ホールト マト缶,りんご缶,パイン缶,みかん缶	塩,こしょう,トリガラ,ベイリーフ, しょうゆ	545 24.3
13火	発芽げんまいご飯 じゃこふりかけ 生揚げと春野菜の煮物 ひじき入り和風サラダ	○	牛乳,粉かつお,ちりめ んじゃこ,生揚げ,鶏肉, ひじき,塩昆布	精白米,三温糖,米油,ごま 油,発芽玄米	たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ,ふき水煮,だいこん,もやし,こまつ な,しょうが	みりん,しょうゆ,かつおけずり節,酒, 塩,米酢	595 27.2
14水	米粉チキンカレーライス わかめサラダ	○	牛乳,鶏肉,大豆,わかめ	精白米,米粒麦,米油,じゃ がいも,三温糖,ごま油,米 粉	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, こまつな,キャベツ,もやし	カレー粉,トリガラ,ベイリーフ,塩,こ しょう,中濃ソース,しょうゆ,トマト ケチャップ,ガラムマサラ,米酢,から し	670 23.5
15木	ひじきご飯 さけの塩こうじ焼き いなか汁	○	牛乳,ひじき,油揚げ,大 豆,さけ,生揚げ	精白米,米粒麦,三温糖,米 油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こま つな	しょうゆ,酒,みりん,塩,かつおけずり 節,塩こうじ	542 28.5
16金	エビチャーハン 春巻き チンゲンサイのスープ	○	牛乳,鶏ひき肉,むきえ び,干しえび,卵,鶏肉	精白米,米粒麦,米油,はる さめ,でんぷん,春巻きの 皮,小麦粉	しょうが,にんじん,たまねぎ,赤ピーマ ン,長ねぎ,干しいだけ,たけのこ水煮, にんにく,キャベツ,チンゲンサイ	酒,塩,しょうゆ,こしょう,トリガラ	635 27.9
19月	高野豆腐のそぼろどん さつま汁 おひさまゼリー	○	牛乳,高野豆腐,鶏ひき 肉,鶏肉,みそ,粉寒天	精白米,米粒麦,米油,三温 糖,こんにゃく,さつまい も,さとう	しょうが,長ねぎ,干しいだけ,にんじ ん,しめじ,さやえんどう,ごぼう,だいこ ん,たまねぎ,オレンジジュース	酒,しょうゆ,かつおけずり節	614 25.1
20火	きなこあげパン 和風ポトフ ツナサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉,ツナ 油漬	コッパン,さとう,米油, じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, こまつな,ごぼう,キャベツ,もやし	塩,酒,トリガラ,ベイリーフ,かつおけ ずり節,しょうゆ,みりん,米酢,からし	630 25.2
21水	ご飯 さばのねぎみそ焼き 野菜のゆず香あえ ゆば入りすまし汁	○	牛乳,さば,みそ,豆腐,ゆ ば	精白米,三温糖	しょうが,長ねぎ,にんじん,キャベツ,も やし,こまつな,えのきたけ,たまねぎ,ほ うれんそう	酒,みりん,かつおけずり節,塩,しょう ゆ,ゆず果汁,レモン果汁	560 26.1
22木	トマトクリームパスタ グリーンサラダ バナナケーキ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム, 粉チーズ,卵,調理用牛 乳	スパゲッティ,米油,バ ター,三温糖,小麦粉,さと う,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,ぶなしめじ,ホール トマト缶,パセリ,キャベツ,こまつな,グ リーンアスパラガス,バナナ	トマトペースト,トマトケチャップ, ベイリーフ,塩,こしょう,米酢,しょう ゆ,からし,ベーキングパウダー	695 27.4
23金	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ シェルマカロニスープ	○	牛乳,鶏肉,ツナ油漬,卵, 鶏ひき肉	精白米,米粒麦,オリーブ 油,米油,じゃがいも,シェ ルマカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム水 煮,ホールコーン,パセリ,にんにく,キャ ベツ,ほうれんそう	塩,白ワイン,こしょう,トマトケ チャップ,トリガラ,ベイリーフ	643 28.4
26月	黒砂糖パン アスパラととり肉のグラタン ひよこ豆と野菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, 豆乳,チーズ,ひよこ豆	黒砂糖パン,じゃがいも,米 油,バター,小麦粉,パン粉	グリーンアスパラガス,たまねぎ,マッ シュルーム水煮,パセリ,にんじん,キャ ベツ,にんにく,こまつな	塩,こしょう,トリガラ,ベイリーフ, しょうゆ	646 28.6
27火	ご飯 あじフライ 和風ドレッシングサラダ みそけんちん汁	○	牛乳,あじ,わかめ,豆腐, みそ	精白米,小麦粉,パン粉,三 温糖,米油,じゃがいも	キャベツ,もやし,えのきたけ,しょうが, ごぼう,たまねぎ,にんじん,長ねぎ,こま つな	塩,こしょう,中濃ソース,米酢,しょう ゆ,かつおけずり節	621 27.5
28水	家常豆腐どん じゃがいも中華あえ 冷凍みかん	○	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ, 丁みそ,鶏ささみ水 煮	精白米,米粒麦,米油,三温 糖,でんぷん,ごま油,じゃ がいも	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ 水煮,干しいだけ,キャベツ,ピーマン, もやし,きゅうり,冷凍みかん	しょうゆ,酒,塩,米酢	645 28.2
29木	じゃこわかめご飯 肉じゃが煮 野菜のおかかいそあえ	○	牛乳,わかめ,ちりめん じゃこ,豚肉,粉かつお, きざみのり	精白米,米粒麦,ごま油,米 油,こんにゃく,じゃがい も,三温糖	にんじん,たまねぎ,きゅうり,キャベツ, うもやし,グリーンアスパラガス	酒,塩,しょうゆ,かつおけずり節,米酢	596 25.9
30金	チリビーンズライス ココロマカロニサラダ くだもの(メロン)	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	精白米,米粒麦,米油,じゃ がいも,シェルマカロニ,三 温糖	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,に んじん,マッシュルーム水煮,トマト ジュース,キャベツ,きゅうり,ホール コーン,メロン	塩,カレー粉,こしょう,トマトケ チャップ,トマトピューレ,ウスター ソース,チリパウダー,赤ワイン,ベイ リーフ,ターメリック,中濃ソース, しょうゆ,米酢,パプリカ,からし	644 25.7

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。