



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	栄養価
						1食分(kcal) たんぱく質(g)
1金	中華おこわ ワンタンスープ グレープスカッシュゼリー	○	牛乳,鶏肉,なると,粉寒天	もち米,精白米,油,ごま油,ワ ンタンの皮,さとう	しょうが,干しいたけ,たけのこ水煮, にんじん,もやし,ぶなしめじ,長ねぎ,チ ンゲンサイ,ぶどうジュース	562 22.5
7木	チリピーンズライス ココロマカロニサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳,豚ひき肉,大豆,プ レーンヨーグルト	精白米,米粒麦,油,じゃがい も,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,マッシュルーム缶,トマト ジュース,キャベツ,きゅうり,ホール コーン,りんご缶,パイン缶,みかん缶	686 26.3
8金	毎月8日は『新宿野菜の日』 野菜たっぷりビビンバ トックスープ くだもの(みしょうかん)	○	牛乳,鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,油,三温糖,ご ま油,トック,白ごま	にんにく,ほうれんそう,こまつな,もや し,にんじん,しょうが,だいこん,干しい たけ,長ねぎ,みしょうかん	608 23.7
11月	きなこ揚げパン 和風ポトフ ツナサラダ	○	牛乳,きな粉,鶏肉,ツナ油 漬	コッペパン,さとう,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	586 24.6
12火	ご飯 鮭のねぎみそ焼き 野菜のいそ香あえ 湯葉とほうれん草のすまし汁	○	牛乳,さけ,みそ,刻みのり, 豆腐,湯葉	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	511 26.7
13水	チキンカレーライス(大豆入り) もやしのサラダ くだもの(カラマンダリン)	○	牛乳,鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,油,小麦粉, じゃがいも,三温糖,ごま油	にんにく,たまねぎ,にんじん,しょうが, もやし,こまつな,ホールコーン,カラマ ンダリン	671 22.9
14木	じゃこわかめご飯 生揚げと野菜の煮物 野菜のおかか梅肉あえ	○	牛乳,ちりめんじゃこ,わ かめ,生揚げ,鶏肉,粉かつ お	精白米,米粒麦,三温糖,油,ご ま油,白ごま	たけのこ水煮,にんじん,たまねぎ,キャ ベツ,もやし,グリーンアスパラガス,ね り梅	599 27.6
15金	ツナのとマトクリームパスタ マセドアンサラダ バナナケーキ	○	牛乳,鶏肉,ツナ油漬,生ク リーム,粉チーズ,卵,調理 用牛乳	スパゲッティ,油,バター, じゃがいも,三温糖,小麦粉, さとう,粉砂糖	にんにく,たまねぎ,しめじ,ホールトマ ト缶,ドライパセリ,にんじん,きゅうり, ホールコーン,バナナ	703 25.5
18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,鶏肉,みそ, 粉寒天	精白米,米粒麦,油,三温糖,こ んにやく,さつまいも,さとう	しょうが,長ねぎ,干しいたけ,にんじ ん,ぶなしめじ,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	604 23.5
19火	ご飯 あじフライ じゃこサラダ いなか汁	○	牛乳,あじ,ちりめんじゃ こ,豆腐	精白米,小麦粉,パン粉,三温 糖,油,こんにやく	にんじん,キャベツ,もやし,えのきたけ, しょうが,ごぼう,だいこん,れんこん,長 ねぎ,ほうれんそう	625 29.3
20水	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	精白米,米粒麦,オリーブ油, 油,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム缶, ホールコーン,ほうれんそう,にんにく, キャベツ,こまつな	638 27.6
21木	黒砂糖パン アスパラとポテトのグラタン 白いんげん豆と野菜のスープ	○	牛乳,鶏肉,調理用牛乳, チーズ,白いんげん豆	黒砂糖パン,じゃがいも,油, 小麦粉,パン粉	グリーンアスパラガス,たまねぎ,にん じん,マッシュルーム缶,パセリ,キャベ ツ,かぶ,にんにく,ほうれんそう	591 25.2
22金	ご飯 かつおでんば 肉じゃが煮 わかめ入り和風サラダ	○	牛乳,粉かつお,刻みのり, 豚肉,わかめ	精白米,三温糖,油,つきこん にやく,じゃがいも,白ごま	にんじん,たまねぎ,だいこん,もやし,こ まつな,しょうが	583 22.2
25月	こぎつねご飯 ししゃものさざれやき みそけんちん汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃ も,豆腐,みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,マ ヨネーズ(卵不使用),パン 粉,生パン粉,ごま油,じゃが いも	にんじん,干しいたけ,さやいんげん, ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	610 29.9
26火	【インドネシアの料理】 ガパオライス 春雨サラダ くだもの(パイナップル)	○	牛乳,鶏肉,大豆	精白米,米粒麦,油,三温糖,は るさめ,ごま油	にんにく,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマ ン,黄ピーマン,バジル,にんじん,キャベ ツ,もやし,きゅうり,しょうが,パイン アップル	538 20.5
27水	ご飯 かつおのごまがらめ 切干大根とひじきのサラダ もずくと豆腐のすまし汁	○	牛乳,かつお,ひじき,豆腐, もずく	精白米,でんいん,三温糖,白 ごま,油,ごま油	しょうが,切干し大根,キャベツ,ほうれ んそう,えだまめ,たまねぎ,にんじん,え のきたけ,長ねぎ	611 28.9
28木	けんちんうどん ポテトいそ大豆 豆腐白玉フルーツポンチ	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,かまぼ こ,大豆,あおのり,豆腐	うどん,油,三温糖,でんいん, 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,ほう れんそう,パイン缶,りんご缶,みかん缶	645 23.8
29金	家常豆腐どん じゃがいもの中華風あえ 冷凍みかん	○	牛乳,豚肉,生揚げ,みそ,八 丁みそ	精白米,米粒麦,油,三温糖,で んいん,ごま油,じゃがいも, はるさめ,白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ 水煮,干しいたけ,キャベツ,ピーマン, ほうれんそう,もやし,きゅうり,冷凍み かん	623 25.2
30土	五目チャーハン 鶏肉のからあげ サイダーゼリー	○	牛乳,鶏肉,なると,粉寒天	精白米,米粒麦,油,でんいん, さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ 水煮,長ねぎ,ピーマン,黄ピーマン,にん にく,パイン缶	611 21.8

◎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。