

実施日 日 曜	牛乳	おかず	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				
25 金	○	ポークカレーライス ひじき枝豆サラダ ブルー	豚肉, 豆乳, 大豆	牛乳, ひじき	精白米, 米粒麦, じゃがいも, さとう	油	にんじん, トマト缶	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, もやし, えだまめ冷凍, コーン, ブルー	旬の食	877 kcal 27.2 g
28 月	○	かきまでご飯 (和歌山) さばごはん 野菜の梅あえ 僧兵汁 (和歌山) 豚汁 オレンジケーキ	さば, 高野豆腐, 油揚げ, 焼き竹輪, 豚肉, けずり節, みそ, 卵	牛乳, ちりめんじゃこ	精白米, 米粒麦, こんにゃく, さとう, 糸こんにゃく, じゃがいも, 小麦粉	油, バター	さやえんどう, にんじん, こまつな	干ししいたけ, たけのこ, キャベツ, きゅうり, カリカリ梅干し, たまねぎ, にんにく, しょうが, 長ねぎ, オレンジジュース, マーマレード	旬の食材	848 kcal 36.4 g
29 火	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ りんご	豚ひき肉, あさり, みそ, 豆腐	牛乳	精白米, 米粒麦, さとう, でんぶ, はるさめ	油, ごま油, ごま	にら, にんじん, こまつな	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干ししいたけ, もやし, きゅうり, りんご	旬の食材	816 kcal 33.2 g
30 水	○	リクエスト給食 きな粉揚げパン クルトン入りシーザーサラダ チキンスープ レモンスカッシュゼリー	きな粉, 鶏肉, 大豆	牛乳, 粉チーズ, 粉寒天	ミルクパン, グラニュー糖, さとう, 食パン, じゃがいも	油	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんにく, セロリ, しょうが, コーン, レモン果汁		847 kcal 30.8 g
31 木	○	野菜の日献立 麦ごはん 白身魚のムニエル ラタトイユ 冬瓜とコーンのスープ	めだい, ベーコン, フランクフルト	牛乳	精白米, 米粒麦, 小麦粉, でんぶ	バター, 油, オリーブ油	トマト缶, 赤ピーマン, こまつな	にんにく, たまねぎ, なす, ズッキーニ, 黄ピーマン, セロリ, しょうが, とうがん, コーン, クリームコーン	旬の食材	754 kcal 29.3 g
1 金	○	防災の日献立 豆乳クラムチャウダーのライスがけ 切干大根のシャキシャキ炒め みかんポンチ	レンズまめ, 白いんげん, けずり節, 豆乳, あさり	牛乳, 粉寒天	精白米, 米粒麦, じゃがいも, さとう	油, ごま油	にんじん, ドライパセリ	たまねぎ, マッシュルーム, 切干し大根, きくらげ, たけのこ, コーン, 干ししいたけ, みかん缶		793 kcal 28.6 g
4 月	○	冷やし中華 生揚げ入りトッポギ スイートポテト	ハム, 卵, 生揚げ	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム	冷凍ラーメン, さとう, トッポギ, さつまいも	油, ごま油, バター	にんじん	もやし, きゅうり, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, たまねぎ		856 kcal 32.8 g
5 火	○	麦ごはん・あさりとりのりの佃煮 ししゃもの磯辺揚げ 冬瓜と豆腐のえびあんかけ 梨	あさり, けずり節, 豆腐, えび	牛乳, のり, ししゃも, あおのり	精白米, 米粒麦, さとう, 小麦粉, でんぶ	油	チンゲンサイ	たまねぎ, とうがん, しょうが, なし	旬の食材	736 kcal 31.7 g
6 水	○	手作りオニオンブレッド 手作りアップルポテトパン ボロネーゼのペンネソテー 豚肉のポトフ	ベーコン, 豚ひき肉, 豚肉, 大豆	牛乳	強力粉, 小麦粉, さとう, さつまいも, マカロニ	バター, オリーブ油, マヨネーズ (エッグ77), 油	にんじん, トマト缶, かぼちゃ, さやいんげん	たまねぎ, りんご, にんにく, セロリ, マッシュルーム, ズッキーニ, しょうが, キャベツ	旬の食材	740 kcal 27.2 g
7 木	○	いかめし わかめのおにぎり 和風サラダ じゃがたまの味噌汁	いか, けずり節, 油揚げ, みそ	牛乳, 炊き込みわかめ	もち米, 精白米, さとう, 水あめ, でんぶ, じゃがいも	油	にんじん, にら	キャベツ, きゅうり, だいこん, たまねぎ		730 kcal 41.9 g
8 金	○	重陽の節句 栗おこわ 鶏肉のBBQソース 菊のおひたし 豆腐入りかきたま汁	鶏肉, けずり節, 豆腐, 卵	牛乳, だし昆布	精白米, もち米, さとう, 麴	むき栗, ごま	こまつな, にんじん, みずな	しょうが, にんにく, 長ねぎ, たまねぎ, りんご, レモン果汁, キャベツ, もやし, 菊のり, えのきたけ	旬の食材	741 kcal 33.7 g
11 月	○	オランダ パセリライス 白身魚のフライ・マッシュルームソース チーズサラダ エルテンスープ (オランダ) 豆スープ	たら, 卵, ハム, ベーコン, いんげんまめ	牛乳, 生クリーム, チーズ	精白米, 米粒麦, 小麦粉, パン粉, さとう, じゃがいも	バター, 油	パセリ, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, コーン, セロリ, グリンピース		873 kcal 34.0 g
12 火	○	スペイン パエリア スパニッシュオムレツ (エッグケアマヨ) ホットガスパチョ (スペイン) トマトスープ 巨峰	ベーコン, 鶏肉, あさり, いか, えび, ハム, 卵	牛乳, 調理用牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	精白米, 米粒麦, じゃがいも, さとう	油, マヨネーズ (エッグ77)	赤ピーマン, さやいんげん, にんじん, トマト缶	にんにく, たまねぎ, 黄ピーマン, グリンピース, しょうが, 巨峰	旬の食材	760 kcal 34.4 g
13 水	○	ギリシャ ぶどうパン ムサカ (ギリシャ) タラモサラダ (エッグ77) エッグレモンスープ (ギリシャ)	豚ひき肉, レンズまめ, たらこ, 鶏むね肉, 卵	牛乳, 調理用牛乳, チーズ	ぶどうパン, 小麦粉, じゃがいも, 精白米	オリーブ油, 油, バター, マヨネーズ (エッグ77)	にんじん, トマト缶	なす, にんにく, たまねぎ, セロリ, しょうが, レモン果汁		895 kcal 36.4 g
14 木	○	ドイツ カラフルライス カリブレスト (ドイツ) カレーソーセージ りんごとキャベツのザワークラウト カルトフェルズuppe (ドイツ) 羊スープ	フランクフルト, ベーコン, いんげんまめ, ひよこまめ	牛乳, 粉チーズ	精白米, 米粒麦, 三温糖, じゃがいも	油	にんじん, 赤ピーマン, ピーマン, トマト缶, パセリ	たまねぎ, キャベツ, きゅうり, りんご, セロリ, にんにく	旬の食材	816 kcal 28.3 g
15 金	○	フィンランド なすとツナのトマトスパゲティ ロヒケイット (フィンランド) 鮭スープ オメナピーラッカ (フィンランド) フグの刺し	ベーコン, ツナ, さけ, レンズまめ, 卵	牛乳, 調理用牛乳, スキムミルク	スパゲッティ, じゃがいも, さとう, 小麦粉	オリーブ油, 油, バター	にんじん, トマト缶, パセリ	にんにく, たまねぎ, なす, 長ねぎ, しょうが, マッシュルーム, りんご	旬の食	875 kcal 36.1 g
19 火	○	とうきびめし チキン南蛮 (エッグケア) ぬた芋 (宮崎) 芋の味噌煮 れんこんすり流し五目汁	鶏肉, 卵, みそ, けずり節, 油揚げ	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, でんぶ, 小麦粉, 三温糖, さといも, じゃがいも, さとう	マヨネーズ (エッグ77), 油, ごま, ごま油	にんじん, こまつな	コーン, たまねぎ, たくあん漬, きゅうり, れんこん, 長ねぎ, だいこん	旬の食材	793 kcal 31.8 g
20 水	○	肉豆腐丼 野菜のゆずポン酢和え なし	豚肉, けずり節, 豆腐, 焼き竹輪	牛乳	精白米, 米粒麦, こんにゃく, さとう, でんぶ	油, ごま油, ごま	にんじん, こまつな	しめじ, たまねぎ, 長ねぎ, ゆず, もやし, なし		771 kcal 31.4 g
21 木	○	おひがん献立 カレー南蛮うどん 豆乳ドレのポテトサラダ おはぎ (杓コ・ゴマ)	豚肉, けずり節, かまぼこ, ハム, 豆乳, きな粉	牛乳, だし昆布	冷凍細うどん, さとう, でんぶ, じゃがいも, 精白米, もち米	油, ごま	にんじん, チンゲンサイ	たまねぎ, 長ねぎ, きゅうり, コーン		785 kcal 27.3 g
25 月	○	照焼チキンバーガー マカロニのトマトソース 和風ワンタンスープ シャインマスカット	鶏肉, ベーコン, けずり節, 豚肉, みそ	牛乳, 粉チーズ, カットわかめ	セサミパン, さとう, マカロニ, ワンタンの皮	ごま, 油	トマト缶, にんじん, こまつな	キャベツ, にんにく, たまねぎ, はくさい, もやし, 長ねぎ, シャインマスカット	旬の食	810 kcal 38.8 g
26 火	○	麦ごはん サバの香味焼き 切干大根の煮つけ いものこ汁	さば, さつま揚げ, けずり節, 豚肉, 豆腐, 油揚げ	牛乳, だし昆布	精白米, 米粒麦, さとう, こんにゃく, さといも	ごま油, 油	にんじん, さやいんげん	しょうが, 長ねぎ, 切干し大根, 干ししいたけ, きくらげ, だいこん, しめじ	旬の食材	791 kcal 35.3 g
27 水	○	チンジャオロースそば じゃこの中華和え パインゼリー	豚肉	牛乳, ちりめんじゃこ, 粉寒天	むし中華めん, でんぶ, じゃがいも, さとう	油, ごま油, ごま	ピーマン, 赤ピーマン, こまつな, にんじん	にんにく, しょうが, たまねぎ, なす, たけのこ, きくらげ, きゅうり, だいこん, パインアップルジュース		741 kcal 28.5 g
28 木	○	さつまいもごはん いかと大根の煮物 スタミナ野菜炒め	けずり節, いか, 豚肉, ひよこまめ	牛乳	精白米, 米粒麦, さつまいも, こんにゃく, さとう	ごま, 油, ごま油	にんじん, さやえんどう, にら	干ししいたけ, たけのこ, だいこん, しょうが, にんにく, 長ねぎ, しめじ, もやし	旬の食材	741 kcal 32.3 g
29 金	○	十五夜献立 さんまの蒲揚げ丼 野菜のごまみそ和え お月見団子 (かぼちゃ団子みたらし)	さんま, みそ	牛乳	精白米, 米粒麦, でんぶ, さとう, 白玉粉, 三温糖	油, ごま	にんじん, こまつな, かぼちゃ, ピューレ	キャベツ, もやし	旬の食材	864 kcal 28.7 g

◎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。
旬の食材：鯖、さんま、ししゃも、ナス、トマト、南瓜、きゅうり、さつま芋、里芋、栗、じゃが芋、菊、巨峰、プルーン、なしなど
新宿区の友好提携都市・伊那市よりりんご・ズッキーニ・なし・長ねぎ・えのきたけ・しめじ・ピーマンが納品されます。