


















日	曜日	行事など	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
8	木		チキンカレーライス		野菜とこんにゃくの和え物 果物（いちご）	鶏肉 ピザ用チーズ 牛乳	にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん 玉葱 きゅうり もやし いちご	米 油 じゃがいも バター 薄力粉 つきこんにゃく 上白糖 ごま油	652	21.4	22.4
9	金	人日（7日） & 鏡開き給食 （関東11日）	★七草あ んかけご はん		ツナと野菜のサラダ ★白玉汁粉 	鶏肉 かまぼこ たまご 刻みのり 牛乳 まぐろ缶詰 小豆	しょうが 乾燥七草 だいこん こまつな 万能ねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり 玉葱	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 三温糖 白玉団子	660	24.3	18.9
13	火		ご飯		ジャンボ揚げ餃子 野菜のピリ辛和え もずくと卵のスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 木綿豆腐 もずく たまご	ながねぎ キャベツ にら にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん 玉葱 クリームコーン こまつな えのきたけ	米 ぎょうざの皮 ごま油 薄力粉 油 片栗粉	606	23.1	22.2
14	水	コラボ給食 with ABC クッキング	ミルク パン		鮭ステーキクリームソース ABCスープ 果物(ぼんかん)	牛乳 生鮭 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ	玉葱 エリンギ 椎茸パウダー ブロッコリー にんじん セロリ トマトピューレ かぶ トマト缶 ぼんかん	ミルクパン 強力粉 バター 薄力粉 油 マカロニ	642	34.6	24.6
15	木	鏡開き給食 （関西15日）	あぶたま 丼		関西風白玉雑煮  果物(りんご)	鶏肉 油揚げ たまご 刻みのり 牛乳 かまぼこ 白みそ 味噌	玉葱 みつば えのきたけ にんじん だいこん こまつな りんご	米 砂糖 片栗粉 油 里芋 白玉団子	719	29.7	23.5
16	金		ご飯		鶏肉のハーブ焼き かぼちゃのポタージュ オニオンドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく ゆず 玉葱 かぼちゃペースト キャベツ もやし きゅうり にんじん ホールコーン	米 オリーブ油 バター 油 ごま油 上白糖	658	24.2	25.4
19	月		えびク リームラ イス	ジ ョ ア	みそドレサラダ 果物（いちご）	ベーコン 鶏肉 牛乳 むきえび 生クリーム ジョア(ブルーベリー) 赤みそ	にんじん 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり いちご	米 バター 油 薄力粉 砂糖 ごま油	570	18.8	16.1
20	火		鶏塩うどん ん		のり塩フライドポテト 野菜のおかか和え	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 青のり かつお節	しょうが にんにく にんじん 干し椎茸 ながねぎ こまつな はくさい 緑豆もやし	うどん 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも	594	24.3	23.4
21	水		ご飯		魚の担々みそかけ わかめと野菜の和え物 豆腐の中華スープ	牛乳 めかじき 豚ひき肉 カットわかめ 鶏ひき肉 木綿豆腐	しょうが にんにく 玉葱 きゅうり もやし にんじん こまつな 干し椎茸 ながねぎ	米 ごま油 片栗粉 砂糖 油	556	27.8	18.8
22	木		ピザト ースト		ポトフ 果物(みかん)	ベーコン ウィナー ピザ用チーズ 牛乳 豚肉 いんげんまめ	にんにく トマトケチャップ トマトピューレ 玉葱 ピーマン マッシュルーム(水煮) セロリ にんじん キャベツ マッシュルーム みかん	食パン オリーブ油 油 じゃがいも	610	25.6	25.9
23	金	受験応援給食	ご飯		★牛カツ（受験に勝つ！） キャベツの塩昆布和え 厚揚げと小松菜のみそ汁	牛乳 牛肉 塩昆布 生揚げ 白みそ 赤みそ	玉葱 トマトケチャップ もやし キャベツ にんじん レモン だいこん こまつな ながねぎ	米 薄力粉 パン粉（乾） パン粉（生） 砂糖 上白糖 ごま油 白ごま	644	27.6	21.1
26	月	昔給食①	ご飯		鯨のオーロラ煮 磯香和え 五目汁 果物（せとか）	牛乳 くじら肉 刻みのり ベーコン 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが トマトケチャップ はくさい こまつな もやし ごぼう だいこん ねぎ せとか	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 こんにゃく粉	656	30.4	17.2
27	火	昔給食②	ミート ソース パゲッ ティ		カレー風味サラダ スイートポテト	豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム(水煮) キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 コーンフレーク さつまいも バター	716	25.3	26.1
28	水		ご飯		肉吸い風煮込み 大根とじゃこの和え物 りんごゼリー	牛乳 絹ごし豆腐 牛肉 かまぼこ ちりめんじゃこ アガー	にんじん ながねぎ こまつな はくさい 干し椎茸 だいこん きゅうり りんごジュース りんご(缶詰)	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	671	24.3	25.9
29	木	昔給食③	きなこ揚 げパン		レンズ豆のトマトシチュー キャベツのレモン風味サラダ	きな粉 牛乳 豚肉 ベーコン レンズまめ	にんにく セロリ にんじん 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ きゅうり キャベツ レモン	米粉ミックスパン 砂糖 油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 デミグラスソース ごま油	626	29.6	28.2
30	金	日本の料理 ～東京都～	深川めし		きすの天ぷら ちゃんこ汁 野菜のかぼすポン酢和え	あさり 油揚げ 赤みそ 青のり 牛乳 きす たまご 鶏肉 生揚げ	しょうが ながねぎ 万能ねぎ にんじん ごぼう はくさい だいこん 干し椎茸 こまつな もやし レモン かぼす	米 ごま油 白ごま 油 薄力粉 米粉 砂糖	584	28.7	17.7

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。