

日	曜日	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杯あたり kcal	たんぱく質 g
2	月	ご飯		魚の西京焼き 切干大根の含め煮 かぶの味噌汁	牛乳 銀だら 西京みそ 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	切干しだいごん れんこん 干し椎茸 にんじん かぶ はくさい ごまつな ながねぎ	米 油 砂糖	812	36.6
🎊 上巳の節句献立 🎊									
3	火	ひな祭りパエリア		マカロニスープ おかしな目玉焼き	鶏肉 むきえび いか 牛乳 ベーコン 寒天 牛乳 生クリーム	んにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) 赤パプリカ にんじん 菜はな ごまつな あんず	米 オリーブ油 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	831	31.6
4	水	揚げパン (きなこ・ココア) リクエスト		ポトフ オニオンドレッシングサラダ 果物	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	んにく にんじん 玉葱 かぶ キャベツ きゅうり ごまつな ネーブルオレンジ (予定)	ミルクパン 揚げ油 グラニュー糖 砂糖 油 じゃがいも 三温糖	764	30.1
5	木	スパゲッティペスカトーレ		ツナサラダ ココアケーキ リクエスト	ベーコン むきえび いか 牛乳 まぐろ缶詰 脱脂粉乳 ホイップクリーム	んにく にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ しょうが パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	スパゲッティ 油 薄力粉 砂糖 ごま油 バター	845	31.5
6	金	麦ごはん		黒酢豚 チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	しめじ たけのこ 黄パプリカ 赤パプリカ 玉葱 しょうが にんじん しいたけ チンゲンサイ ねぎ	米 大麦 薄力粉 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 砂糖 ごま油 油	875	30.1
9	月	ツナのカレーピラフ		魚のチーズフライ ミネストローネ	ツナ缶 牛乳 生鮭 粉チーズ 大豆 ベーコン	玉葱 赤パプリカ マッシュルーム(水煮) ピーマン ホールコーン トマトケチャップ セロリ にんじん れんこん ごぼう キャベツ トマトピューレ パセリ	米 オリーブ油 油 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 砂糖 マカロニ	826	39.6
🍷 渋谷区味めぐり給食【初台・西原地区】 🍷									
10	火	チーズパン 		初台ミルクシチュー ツナ入り豆腐サラダ カフェオレゼリー	牛乳 鶏肉 牛乳 粉チーズ 木綿豆腐 ツナ缶 アガー 生クリーム	にんじん 玉葱 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	チーズパン 油 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	783	33.6
11	水	ご飯		鶏のから揚げ キャベツの塩もみ だんご汁 リクエスト	牛乳 鶏肉 赤みそ 豚肉 油揚げ 白みそ	しょうが キャベツ にんじん だいごん ごぼう 玉葱 干し椎茸	米 ごま油 片栗粉 薄力粉 揚げ油	891	36.6
🌈 パルーコラボ給食 🌈									
12	木	アロスコンポーヨ 		サンコチャード セビーチェ	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこまめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース だいごん しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも 砂糖 さつまいも	748	32.5
13	金	豆乳担々麺		あおのりポテトビーンズ 果物	豚ひき肉 味噌 赤みそ 豆乳 牛乳 大豆 青のり	んにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) 干し椎茸 ながねぎ チンゲンサイ 清見オレンジ (予定)	中華めん 三温糖 白ねりごま 白ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	843	36.6
16	月	ビーフカレーライス 		ビーンズサラダ 果物	牛肉 ジョア(ストロベリー) 大豆 ひよこまめ ベーコン	玉葱 にんじん しょうが んにく トマト缶 りんご キャベツ きゅうり みかん (予定)	米 じゃがいも バター 薄力粉 砂糖	896	22.1
17	火	ケチャップライス		フィッシュアンドチップス ジュリエンスープ	鶏ひき肉 牛乳 タラ たまご ベーコン	トマトジュース にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ トマトピューレ グリンピース セロリ ピーマン	米 オリーブ油 油 薄力粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ	810	29.4
🎓 卒業お祝い献立 🎓									
18	水	うなぎ入りちらし寿司 		ずまし汁 鶏肉の照り焼き 紅白いちご	油揚げ うなぎ蒲焼き たまご 刻みのり 牛乳 絹ごし豆腐 わかめ 鶏肉	れんこん にんじん かんぴょう さやいんげん ながねぎ しょうが いちご	米 砂糖 三温糖 油 麩	789	36.4
🏆 渋谷区レシピコンテスト グランプリ受賞 メニュー 🏆									
23	月	ご飯 松濤中 2年 Tさん 🌟		麩とライスペーパーの子苺ミ風 からし和え いものこ汁	牛乳 ツナ缶 たまご 鶏肉 油揚げ	もやし にんじん 玉葱 なら ホールコーン しょうが ごまつな はくさい ごぼう しめじ ながねぎ	米 油 砂糖 ごま油 ライスペーパー 三温糖 こんにやく じゃがいも	780	35.2
24	火	ねぎ塩豚丼 		春雨スープ はちみつレモンゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天	ねぎ にんにく しょうが 玉葱 緑豆もやし なら レモン(果汁) にんじん もやし チンゲンサイ レモン(果汁) 白桃缶	米 大麦 ごま油 片栗粉 緑豆はるさめ はちみつ 砂糖	796	30.6

○都合により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。

1年間ありがとうございました。

