



日	主食		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
1 金	かじきまぐろの 煮つけご飯		塩ちゃんこ鍋 水ゼリー (黒蜜・きな粉)	かじきまぐろ、油揚げ、豚ひき肉、鶏ひき肉、鶏肉、焼き豆腐、きな粉、牛乳、アガー	米、しらたき、黒蜜	しょうが、こねぎ、たけのこ、にんじん、みつば、玉葱、はくさい、しめじ、ねぎ、干し椎茸、みずな、にんにく	609 kcal 30.4 g
5 火	ご飯		ミートローフ トリュフポテト カレースープ	豚ひき肉、豚肉、牛乳	米、パン粉、じゃがいも、トリュフオイル	玉葱、しょうが、グリーンピース、にんじん、とうもろこし、キャベツ、にんにく	611 kcal 23.7 g
6 水	かつ丼		あじのつみれ汁 ●ガリガリ君 (ソーダ味)	豚肉、たまご、あじ、牛乳、みそ	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、ガリガリ君	玉葱、干し椎茸、みずな、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、こねぎ、しそ葉、しょうが	656 kcal 30.2 g
7 木	★カナダ給食★ メープルシロップパン		オーツ麦とキヌアのサラダ サーモンのクラムチャウダー	ツナ、あさり、豚肉、牛乳、生クリーム、キングサーモン	食パン、バター、メープルシロップ、粉糖、オートミール、キヌア、じゃがいも、小麦粉	玉葱、にんじん、とうもろこし、えだまめ、レモン、にんにく、しょうが、オレンジジュース	634 kcal 17.0 g
8 金	麦ご飯		野菜たっぷりエビテリ ねぎとわかめのしょうゆスープ ざくろ入りフルーツヨーグルト	えび、カットわかめ、絹豆腐、ヨーグルト、牛乳	米、麦	にんにく、ブロッコリー、玉葱、ねぎ、しょうが、にんにく、バナナ、りんご、ざくろ	617 kcal 25.9 g
11 月	★愛知県給食★ 箱ずし		味噌おでん ミニ小倉トースト	あなご、かば焼き、たまご、さけ、ちくわ、うずら卵水煮、さつま揚げ、厚揚げ、牛乳、みそ、あんこ	米、こんにやく、食パン、バター	かんぴょう、だいこん、にんじん	642 kcal 27.5 g
12 火	ナンピザ	ジョア いちご	キャロット・ラペサラダ かぼちゃシチュー	フランクフルト、ベーコン、ピザチーズ、ひよこ豆、鶏肉、牛乳、生クリーム、ジョア	ナン、小麦粉、バター	にんにく、玉葱、とうもろこし、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、レモン、しょうが、かぼちゃ、かぼちゃペースト、しめじ	615 kcal 26.9 g
13 水	青のりポテトと自然薯 チャーハン		わかめサラダ 麻婆豆腐スープ	豚肉、フランクフルト、あおのり、カットわかめ、絹豆腐、豚ひき肉、牛乳、みそ	米、じゃがいも、じねんじょ、ごま	にんにく、ねぎ、えだまめ、にんじん、赤たまねぎ、キャベツ、きゅうり、干し椎茸、にんにく、はくさい、しょうが	654 kcal 19.9 g
14 木	カレーうどん		かぼちゃサラダ みかん	豚肉、油揚げ、かまぼこ、ロースハム、牛乳	うどん	玉葱、にんじん、こまつな、こねぎ、ねぎ、かぼちゃ、えだまめ、みかん	639 kcal 22.6 g
15 金	発芽玄米ご飯		大葉の照り焼きレバつくね 千切りキャベツ しょうから汁	鶏ひき肉、鶏レバー、木綿豆腐、鶏肉、牛乳、しょうかつ	米、発芽玄米、パン粉、小麦粉、さといも	玉葱、しょうが、こねぎ、大葉、キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、ねぎ、こまつな、はくさい、だいこん、あしたば	612 kcal 24.6 g
18 月	中華おこわ	ミルク コーヒー	棒ぎょうざ はるさめスープ	豚肉、豚ひき肉、ミルク、コーヒ	米、もち米、ぎょうざの皮、はるさめ	しょうが、干し椎茸、たけのこ、にんじん、にんにく、ねぎ、キャベツ、にら、チンゲン菜、はくさい、こまつな	644 kcal 18.8 g
19 火	★東京都給食★ ご飯		国産和牛のすき焼き 自然薯の磯辺焼き	国産牛肉、焼き豆腐、焼きのり、牛乳	米、牛脂、しらたき、じねんじょ	はくさい、しめじ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	629 kcal 25.7 g
20 水	ラザニア		手作り野菜チップス ゴールドキウイフルーツ	豚ひき肉、ピザチーズ、牛乳	リボンパスタ、小麦粉、紫いも、さつまいも、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、しめじ、トマト缶、かぼちゃ、ゴールドキウイフルーツ	656 kcal 27.9 g
21 木	キムたくご飯		よだれ鶏 大根としょうがのぼかぼかスープ	豚肉、鶏むね肉、牛乳	米、ごま	はくさい、キムチ、大根(たくあん)、しょうが、葉ねぎ、ねぎ、にんにく、もやし、きゅうり、しめじ、にんじん、だいこん	615 kcal 25.4 g
22 金	★ワンダフル給食★ ご飯		ぶりステーキ 根菜類を添えて 沢煮椀	ぶり、こんぶ、豚肉、牛乳	米	だいこん、にんじん、ブロッコリー、しょうが、ごぼう、干し椎茸、えのきたけ、たけのこ、ねぎ	621 kcal 26.3 g
25 月	★ワンダフル給食★ ご飯		ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	国産牛肉、牛乳	米、麦、ごま、はるさめ	にんにく、ねぎ、にんじん、玉葱、生しいたけ、たけのこ、にら、レモン、クランベリージュース、いちご、ブルーベリー、りんご	680 kcal 23.9 g
26 火	三色丼		きりたんぼ汁 白玉入り水ようかん	鶏ひき肉、さけ、昆布、牛乳	米、ごま、きりたんぼ、冷凍白玉	しょうが、たかな、だいこん、こまつな、にんじん、干し椎茸、はくさい、ねぎ	640 kcal 23.4 g
27 水	●しょうゆラーメン	ジョア プレーン	チャーシュー&煮たまご 豚しゃぶサラダ (ごまだれ)	煮干し、こんぶ、豚肉、たまご、ジョア	中華めん、ごま	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり、メンマ	655 kcal 29.3 g
28 木	えびクリームライス (キャロットライス)		玉ねぎドレッシングサラダ さつまいもスティックパイ	えび、鶏肉、牛乳、生クリーム、牛乳	米、小麦粉、さつまいも、グラニュー糖、ごま、パイシート、粉糖、バター	にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、レモン	697 kcal 18.9 g
29 金	★イタリア給食★ フォカッチャ		白身魚のアクアパッツァ ミートポテト	白身魚、豚ひき肉、牛乳、アンチョビ(いわし)	フォカッチャ、じゃがいも	にんにく、キャベツ、ブロッコリー、ミニトマト、玉葱、にんじん	614 kcal 27.9 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。

●:リクエスト給食