



日	しゅしょく		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 脂質
3月	★東京都の郷土料理★ ふかがわめし	○	すきやきふうに きやべつのしおこんぶあえ	あさり(水煮), 鶏肉モモ,豚肉, 牛肉,焼き豆腐, 塩昆布,牛乳	精白米,油, しらたき,花魁,上白糖	にんじん,ごぼう,しょうが, こねぎ,玉葱,はくさい,しめ じ,ほうれんそう,ねぎ,キャ ベツ,きゅうり,みずな	605 kcal 28.3 g 21.1 g
4火	やきとうもろこしと えだまめのごはん	○	とりのからあげ きゅうりのしらすあえ ぐたくさんみそしる	鶏肉モモ, しらす干し,牛乳	精白米,油, かたくり粉,油,上白糖	ホールコーン,えだまめ,に んにく,しょうが,きゅうり, もやし,キャベツ,だいこん, はくさい,にんじん,こまつ な,ごぼう,さやえんどう	627 kcal 26.3 g 25.2 g
5水	ジャージャーめん	○	やさいチップスサラダ	豚ひき肉,牛乳	蒸し中華めん,ごま油,油,上 白糖,かたくり粉, さつまいも,紫芋, タロイモ	玉葱,しょうが,にんにく,た けのこ(ゆで),干し椎茸,も やし,きゅうり,キャベツ,ア スパラガス,にんじん,こまつ な,かぼちゃ	593 kcal 23.8 g 26.8 g
6木	ごはん	○	さばみそ ほたてとだいこんのサラダ いもっこじる	さば,ほたて(水煮), 鶏肉モモ,牛乳	精白米,上白糖,ごま油, さといも,こんにやく, さつまいも	しょうが,だいこん,にんじ ん,きゅうり,ねぎ,こまつな	591 kcal 28.5 g 20.9 g
7金	ホットドッグ	ミルク コーヒー	ポークビーンズ ポパイサラダ	フランクフルト, 大豆,豚肉, ベーコン,ツナ缶, ミルクコーヒー	コッペパン,じゃがいも,油, 上白糖	キャベツ,にんじん,玉葱,ほ うれんそう,ホールコーン 缶	647 kcal 28.7 g 30.3 g
10月	ペッパーランチふう ライス	○	マセドアンサラダ カレーワントンスープ	豚肉,ロースハム,鶏 肉,牛乳	精白米,ソイレブール(豆 乳バター), じゃがいも,上白糖,油, ワントンの皮	にんにく,ホールコーン缶, こねぎ,にんじん,きゅうり, 玉葱,こまつな,えだまめ	652 kcal 27.3 g 23.7 g
11火	きつねごはん	○	みそドレサラダ ★北海道の郷土料理★ いしかりじる	鶏肉モモ,油揚げ, しるさけ,米みそ (淡色辛みそ), 牛乳	精白米,上白糖,油,こんにゃ く,油,ソイレブール(豆乳 バター)	干し椎茸,にんじん,きゅう り,キャベツ,えのきたけ,は くさい,だいこん,ねぎ,ほう れんそう	626 kcal 26.7 g 21.4 g
12水	ぶたたまどん	○	かみなりじる メロン	豚肉,かつお節,たま ご,木綿豆腐,牛乳	精白米,上白糖,ごま油,かた くり粉	玉葱,にんじん,干し椎茸,切 りみつば,だいこん,こまつ な,さやいんげん,メロン (国産)	631 kcal 29.4 g 21.4 g
13木	みそラーメン	○	もちごめだんご からしこんぶあえ	豚ばら(脂身付),米 みそ(淡色辛みそ), 豚ひき肉,木綿豆腐, 塩昆布,牛乳	蒸し中華めん,油,上白糖,ご ま油,もち米,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじ ん,もやし,キャベツ,ホール コーン缶,とうがらし(乾), ねぎ,玉葱,こまつな,はく さい,きゅうり	621 kcal 28.2 g 28.1 g
14金	ごはん	○	たらのあおのりフリッター ごぼうサラダ ABCスープ	まだら,あおのり,豚 肉,ひよこまめ,牛乳	精白米,油, ABCマカロニ,上白糖	ごぼう,きゅうり,にんじん, キャベツ,玉葱,ホールトマ ト,えのきたけ,パセリ	620 kcal 23.8 g 23.5 g
17月	アスパラととりにくの ペペロンチーノ	○	ベーコンレタススープ てづくりチョコカップケーキ (↑卵・乳使用なし)	鶏肉モモ,ベーコン, 豆乳,牛乳	スパゲティ,オリーブ油,油,薄 力粉,強力粉,上白糖,ソイレ ブール(豆乳バター) 板チョコ(乳不使用)	にんにく,とうがらし(乾), 玉葱,キャベツ,しめじ,ア スパラガス,にんじん,レタス, ホールコーン缶	706 kcal 24.2 g 32.3 g
18火	ごはん	○	★宮崎県の郷土料理★ チキンなんばん はくさいサラダ あつあげのみそしる	鶏肉モモ,生揚げ, 米みそ(淡色辛み そ), 牛乳	精白米,薄力粉,かたくり粉, 上白糖,油	玉葱,はくさい,にんじん, きゅうり,キャベツ, えのきたけ, ほうれんそう	682 kcal 26.5 g 30.7 g
19水	★中国の料理★ チンジャオロースードン	○	★韓国の料理★ スンドゥブ あまなつ	豚肉,鶏肉モモ,い か,あさり(水煮),納 ごし豆腐,牛乳	精白米,ごま油,かたくり粉, 上白糖	にんにく,しょうが,たけの こ(水煮),にんじん,玉葱, ピーマン,黄ピーマン,はく さい,キムチ,にら,こまつな, 甘夏みかん	606 kcal 28.9 g 21.3 g
20木	はつがげんまいごはん	○	こまつなつくね カリカリポテのハニーサラダ とうがんスープ	鶏ひき肉,大豆ミ ート,押し豆腐,米みそ (淡色辛みそ),豚肉, 牛乳	精白米,発芽玄米,油,パン粉, 上白糖,さつまいもでん粉, じゃがいも,はちみつ	玉葱,こまつな,しょうが, キャベツ,にんじん,きゅう り,とうがん,チンゲンツァ イ	599 kcal 24.8 g 23.1 g
21金	ゆかりごはん	○	じゃがいものそぼろに いとかんてんのごますあえ	豚ひき肉,かつお節, 糸寒天,ロースハム, カットわかめ,牛乳	精白米,じゃがいも,油,上白 糖,かたくり粉,ごま(白),ご ま油	玉葱,にんじん,干し椎茸ス ライス,グリーンピース,大豆 もやし,キャベツ,きゅうり	621 kcal 23.1 g 16.4 g
24月	こまつなわかめごはん	○	たまごやき ひじきサラダ さつまじる	鶏ひき肉,たまご,干 ひじき,豚肉,油揚 げ,米みそ(淡色辛 みそ),牛乳	精白米,麦油,上白糖,ごま油, さつまいも	こまつな,玉葱,にんじん,れ んこん,キャベツ,黄ピーマ ン,だいこん,しめじ,ねぎ	610 kcal 23.9 g 22.5 g
25火	★SDGs 給食★ ごはん かんぱちふりかけ	○	ごもくうまに あおのりのあますあえ	豚肉,生揚げ,ツナ 缶,あおのり,かんぱ ち,牛乳	精白米,上白糖,油,こんにゃ く,さといも	しょうが,ごぼう,にんじん, 玉葱,キャベツ,みずな	598 kcal 23.5 g 19.2 g
26水	★インドの料理★ ナン	○	キーマカレー カミカミサラダ げんきヨーグルト	牛ひき肉,豚ひき肉, ツナ缶,牛乳	ナン,油,上白糖,薄力粉,ソイ レブール(豆乳バター), 油	にんにく,しょうが,にんじ ん,玉葱,えだまめ,ごぼう, きゅうり	681 kcal 27.6 g 33.5 g
27木	ごはん	○	オーロラチキン アスパラベーコンスープ バレンシアオレンジ	鶏肉モモ,ベーコン, 牛乳	精白米,かたくり粉,じゃが いも,上白糖,油	しょうが,ピーマン,にんじ ん,アスパラガス,はくさい, キャベツ,こまつな,バレン シアオレンジ	624 kcal 22.9 g 25.6 g
28金	★ワンダフル給食★ げんきもりもりどん		もずくのすましじる さくらんぼ	豚ばら,かつお節,こ んぶ,とりにく,もず く,牛乳	割合油,上白糖,ごま油,ごま (白),精白米,かたくり粉	キャベツ,玉葱,赤ピーマン, 黄ピーマン,にら,にんにく, しょうが,にんじん,こまつ な,ねぎ,さくらんぼ(国産)	702 kcal 24.6 g 31.4 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。ご了承ください。