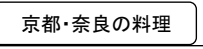
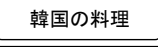
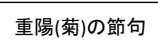
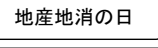
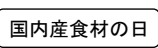
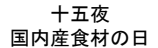
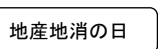


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
2 水	わかめごはん	○ 	たきこみわかめ	米 米粒麦		762 kcal
	さごしのからし味噌焼き		さごし みそ	ごま油 さとう ごま	★にんにく 長ねぎ	33.0 g
	すいとん		さば節(ダシ) 油揚げ	白玉粉 小麦粉	にんじん 大根 しめじ 長ねぎ 小松菜	22.1 g
	切干大根の炒め煮		さば節(ダシ) 油揚げ さつま揚げ	油 さとう	しいたけ にんじん 切干大根	3.0 g
3 木	衣笠丼	○ 	さば節(ダシ) 豚肉 油揚げ かまぼこ たまご	米 米粒麦 さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん グリンピース	783 kcal
	吉野汁		さば節/昆布(ダシ) 油揚げ かまぼこ とり肉	つきこんにゃく でんぷん うどん 玉ふ	にんじん 長ねぎ 小松菜	33.5 g
	水ようかん		あずき 粉寒天	さとう 黒砂糖 米粉		24.9 g
						3.3 g
4 金	小松菜ピラフ	○	とり肉	米 米粒麦 ★バター 油	★にんにく 玉ねぎ ホールコーン 小松菜	788 kcal
	ミートパイ		豚挽き肉	油 小麦粉 ぎょうざの皮 揚げ油	玉ねぎ にんじん ★にんにく しょうが	28.8 g
	トマトとレタスの卵スープ		ベーコン たまご とり骨(スープ)	油 でんぷん	玉ねぎ トマト レタス しょうが	28.7 g
	果物				日本なし 	3.6 g
7 月	クッパ	○ 	豚肉 あさり とり骨/豚骨(スープ) たまご	米 米粒麦 ごま油 さとう ごま でんぷん	しょうが ★にんにく たけのこ にんじん 長ねぎ ★キムチ(白菜) ニラ しめじ ほうれん草	741 kcal
	野菜のナムル			ごま油 ごま	大豆もやし もやし 小松菜	25.7 g
	もちもちさつまいもドーナツ		とうふ	白玉粉 さとう 小麦粉 油 さつまいも 揚げ油		23.8 g
						3.1 g
8 火	麦ごはん	○		米 米粒麦		758 kcal
	ししゃもと竹輪の磯辺揚げ		ししゃも あおのり 焼ちくわ	小麦粉 揚げ油		30.1 g
	呉汁		昆布/さば節(ダシ) 豚肉 とうふ みそ 大豆	じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	24.3 g
	五目きんぴら		豚肉 さば節(ダシ)	油 つきこんにゃく さとう	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん	2.8 g
9 水	麦ごはん	○ 		米 米粒麦		713 kcal
	菊花シュウマイ		豚ひき肉 豆腐 おから	でんぷん ごま油 しゅうまいの皮	玉ねぎ 長ねぎ しょうが	26.5 g
	野菜の菊花和え			さとう	小松菜 白菜 菊の花	18.7 g
	さつま汁		煮干し(だし) とり肉 生揚げ みそ	油 こんにゃく さつまいも	ごぼう にんじん 大根 長ねぎ	2.8 g
10 木	冷やし中華	○	たまご とり骨(スープ) とり肉	蒸し中華めん ごま油 油 さとう 練りごま ごま	もやし 小松菜 きゅうり にんじん しょうが 長ねぎ ★にんにく	708 kcal
	ごま入り粉吹芋			じゃがいも ごま	ホールコーン	31.1 g
	果物				巨峰	26.2 g
						3.6 g
11 金	カレーライス	○	豚肉 豚骨(スープ)	米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 ★カレー粉	★にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご グリンピース	715 kcal
	何でもせん切サラダ		ひじき	油 さとう	大根 にんじん キャベツ きゅうり レモン	21.6 g
	チーズケーキ		★クリームチーズ ★プレーンヨーグルト たまご	グラニュー糖 小麦粉		24.8 g
						2.2 g
14 月	麦ごはん	○		米 米粒麦		751 kcal
	豚肉の南蛮漬		豚肉	でんぷん 揚げ油 さとう ごま	しょうが 長ねぎ にんじん	29.9 g
	五色煮		油揚げ さば節(ダシ)	油 こんにゃく さとう	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ さやいんげん	23.8 g
	野菜のみそ和え		みそ	油 さとう ごま油	にんじん キャベツ もやし きゅうり	2.1 g
15 火	東京都産コマツナパン	○ 		コマツナパン		766 kcal
	あっさりスープ		ベーコン とり肉 とり骨(スープ)		玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ セロリー 小松菜	36.0 g
	ポテトクリーム焼き		豚ひき肉 レンズまめ ★調理用牛乳 ★脱脂粉乳 ★生クリーム ★ピザ用チーズ	油 じゃがいも ★バター パン粉	玉ねぎ	28.3 g
	三色ピクルス			さとう	大根 にんじん きゅうり	3.3 g
16 水	高菜炒飯	○	豚肉	米 米粒麦 油 さとう	しょうが 長ねぎ 高菜漬 グリンピース	742 kcal
	エビ玉		★むきえび たまご さば節(ダシ)	油 でんぷん さとう	にんじん たけのこ ニラ 長ねぎ	33.2 g
	肉片湯		豚肉 豚骨(スープ) 昆布(ダシ)	油 ごま油 でんぷん	しょうが にんじん 白菜 長ねぎ さやいんげん 木茸 ながねぎ	23.4 g
	アロエ入りヨーグルト		★プレーンヨーグルト		フルーツ缶(パイン、もも) アロエ(缶)	3.6 g
18 金	麦ごはん	○ 		米 米粒麦		749 kcal
	鮭のあけぼの焼き		生鮭	マヨネーズ	にんじん	34.9 g
	じゃがいもの金平			じゃがいも 揚げ油 油 つきこんにゃく さとう	にんじん ごぼう	27.2 g
	みそ汁		さば節(ダシ) とうふ わかめ みそ		もやし 小松菜 長ねぎ	3.1 g
24 木	きつねうどん	○ 	さば節/昆布(ダシ) 油揚げ とり肉 かまぼこ	うどん さとう	にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ 小松菜	762 kcal
	おはぎ		あずき きな粉	米 もち米 米粒麦 さとう		32.4 g
	野菜のごまあえ			ごま さとう	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	19.4 g
						2.9 g
25 金	麦ごはん	○ 		米 米粒麦		778 kcal
	さんまのかばやき		さんま	小麦粉 でんぷん 揚げ油 さとう		28.0 g
	月見団子汁		さば節(ダシ) とうふ 油揚げ	白玉粉 油 里いも	かぼちゃ にんじん 大根 長ねぎ 小松菜	28.2 g
	もやしとキャベツのおかか和え		かつお節		もやし キャベツ	2.8 g
28 月	麦ごはん	○ 		米 米粒麦		808 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	でんぷん 揚げ油	しょうが	31.1 g
	みそ汁		さば節(ダシ) みそ	じゃがいも	大根 にんじん 長ねぎ 白菜 えのきたけ	26.7 g
	シャキシャキ和え			さとう ごま油	切干大根 もやし 小松菜 にんじん きゅうり	3.1 g
29 火	明日葉蒸しパン	○	★調理用牛乳 たまご	小麦粉 さとう ★バター 甘納豆	あしたば粉末	
	エビクリームライス		とり肉 とり骨(スープ) ★調理用牛乳 あさり ★むきえび	米 米粒麦 ★バター 油 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ホールコーン	710 kcal
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン とり骨(スープ)	油 じゃがいも	玉ねぎ セロリー 小松菜	28.7 g
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	ごま さとう ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	24.3 g
30 水		○				3.0 g
	さつまいもおこわ			米 もち米 米粒麦 さつまいも		730 kcal
	いかとめひかりの天ぷら		めひかり あおのり いか	小麦粉 揚げ油 さとう		31.5 g
	鶏つくねの豆乳スープ		昆布/さば節(ダシ) とりひき肉 たまご 豆乳	でんぷん さとう	玉ねぎ しめじ にんじん 大根 白菜 長ねぎ 万能ねぎ	23.7 g

果物		りんご	2.6 g
----	--	-----	-------

原材料納入等の事情により、献立や材料が変更になることがあります。 ★はアレルギー食材（本校生徒対応分）です。
本校は豆献立を積極的に取り入れています。