



日	献立	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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん あじの南蛮漬け 和風サクサクサラダ 田舎汁	○	牛乳, まあじ, 油揚げ, さば節, みそ	米, でんぶん, 油, 砂糖, ごま油, じゃがいも	ねぎ, 人参, キャベツ, もやし, 大根, しめじ 小松菜	708 kcal 32.3 g 21.4 g 2.9 g
2火	豚肉と玉葱のガーリックライス 鶏と大豆のトマト煮 コーンフレークサラダ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆	米, ごま油, じゃがいも, コーンフレーク 砂糖, 油	玉ねぎ, にんにく, 人参, マッシュルーム トマト, キャベツ, とうもろこし, 小松菜	656 kcal 27.3 g 19.3 g 3.0 g
3水	かやくうどん ごぼうサラダ スイートポテト	○	牛乳, 鶏肉, かまぼこ, 油揚げ	うどん, 油, 砂糖, さつまいも, マーガリン	人参, 玉ねぎ, しいたけ, ごぼう, きゅうり キャベツ	654 kcal 25.3 g 18.5 g 2.9 g
4木	カレーライス チップスサラダ あじさいゼリー	○	牛乳, 豚肉	米, 麦, じゃがいも, 小麦粉, マーガリン でんぶん, 砂糖	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, 小松菜 きゅうり, キャベツ, ごぼう, れんこん ぶどうジュース, りんごジュース	821 kcal 22.8 g 28.9 g 1.9 g
5金	山坂達者飯 豚肉と大根の煮物 すまし汁	○	牛乳, ちりめんじゃこ, 大豆, 豚肉, さば節	米, さつまいも, 油, 砂糖, でんぶん	生姜, 人参, 大根, こんにゃく, ピーマン, 白菜 ねぎ, えのき, 小松菜	678 kcal 27.2 g 19.1 g 3.3 g
8月	コーンピラフ 豆乳シチュー 粒マスタードレサラダ	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 調製豆乳	米, 油, 砂糖, マーガリン, じゃがいも 小麦粉	人参, マッシュルーム, とうもろこし, 玉ねぎ キャベツ, きゅうり	707 kcal 23.9 g 25.4 g 2.6 g
9火	しょうゆラーメン 春巻き 糸寒天のサラダ	○	牛乳, 豚肉, わかめ, 寒天	中華めん, 油, ごま油, 春雨, でんぶん 春巻きの皮, 小麦粉, 砂糖	にんにく, 生姜, しいたけ, もやし, しなちく ねぎ, 人参, 白菜, キャベツ, 小松菜	650 kcal 22.4 g 29.1 g 2.7 g
10水	期末考査1日目 給食はありません					
11木	期末考査2日目 給食はありません					
12金	ごはん さばの味噌煮 野菜のからしあえ とろろ昆布のすまし汁	○	牛乳, 鯖, みそ, 鶏肉, 豆腐, とろろ昆布 さば節	米, 砂糖	生姜, 人参, 白菜, きゅうり, 大根, えのき, ねぎ	666 kcal 33.1 g 18.1 g 2.7 g
15月	回鍋肉丼 豆腐とねぎの中華スープ 冷凍パイン	○	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉, 豆腐	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん, ごま油	生姜, にんにく, 人参, しいたけ, 玉ねぎ, ニラ キャベツ, ピーマン, たけのこ, ねぎ, パイン	675 kcal 26.4 g 21.0 g 2.4 g
16火	チンジャオロースーメン 青のりポテト 中華スープ	○	牛乳, 豚肉, 青のり	中華めん, 油, さとう, ごま油, でんぶん じゃがいも	にんにく, 生姜, きくらげ, 玉ねぎ, たけのこ 人参, ピーマン, 赤パプリカ, キャベツ	651 kcal 27.3 g 24.6 g 3.3 g
17水	ミルクパン 鮭とポテトのチーズ焼き ラビットサラダ かぶのスープ	○	牛乳, 鮭, チーズ, 豚肉	ミルクパン, 油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり もやし, 人参, レモン, 白菜, かぶ	684 kcal 34.6 g 27.2 g 3.1 g
18木	メキシカンライス ポヨ・コン・ヒトマテ コーンサラダ レンズ豆のスープ	○	牛乳, ウィンナー, 鶏肉, レンズ豆	米, 油, 砂糖, じゃがいも	玉ねぎ, ピーマン, 赤パプリカ, にんにく マッシュルーム, トマト, キャベツ, 人参 きゅうり, とうもろこし	745 kcal 30.8 g 26.8 g 3.7 g
19金	たこめし 厚焼き卵 おひたし 冬瓜のスープ	○	牛乳, 油揚げ, まだこ, 青のり, 卵, 鶏肉 わかめ, さば節	米, 油, 砂糖, でんぶん	人参, 玉ねぎ, しいたけ, もやし, 小松菜, 冬瓜 えのき, ねぎ	670 kcal 35.4 g 22.8 g 3.7 g
22月	クリームスープパゲティ じゃことわかめのサラダ フルーツポンチ	○	牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, わかめ ちりめんじゃこ	スパゲティ, 油, マーガリン, 小麦粉 砂糖	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, とうもろこし 白菜, とうもろこし, みかん, 黄桃, りんご パインアップル	756 kcal 27.4 g 25.3 g 2.6 g
23火	ごはん いかのねぎ焼き 五目きんぴら かき玉汁	○	牛乳, いか, 豚肉, さば節, かまぼこ, 卵	米, 砂糖, 油, でんぶん	生姜, にんにく, ねぎ, ごぼう, 人参, 小松菜 糸こんにゃく	651 kcal 35.4 g 16.6 g 3.4 g
24水	マーボーライス チンゲン菜のスープ 冷凍みかん	○	牛乳, 豚肉, みそ, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぶん	生姜, にんにく, たけのこ, しいたけ, ねぎ 玉ねぎ, 人参, チンゲン菜, みかん	685 kcal 31.4 g 20.0 g 2.3 g
25木	スラッピージョー ポークビーンズ コールスローサラダ	○	牛乳, 豚肉, 大豆	コッペパン, 油, 小麦粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, 人参, 玉ねぎ, ピーマン, キャベツ きゅうり, とうもろこし	709 kcal 33.5 g 28.1 g 4.0 g
26金	豚ごぼう丼 たぬき汁 ようかん	○	牛乳, 豚肉, 油揚げ, さば節, みそ, あずき	米, 麦, 油, 砂糖, じゃがいも	にんにく, 生姜, ごぼう, 玉ねぎ, しらたき 大根, こんにゃく, ねぎ, 小松菜	776 kcal 29.7 g 21.5 g 2.3 g
29月	中華丼 わかめスープ とうもろこし	○	牛乳, 豚肉, えび, いか, うずらの卵, 鶏肉 豆腐, わかめ	米, 油, 砂糖, ごま油, でんぶん	にんにく, 生姜, たけのこ, 人参, 玉ねぎ キャベツ, きくらげ, とうもろこし	688 kcal 32.8 g 18.6 g 3.4 g
30火	ごはん 鉄火みそ 塩肉じゃが すまし汁 (青菜, えのき)	○	牛乳, 鶏肉, みそ, しらす, 豚肉, さば節	米, ごま油, ごま, 砂糖, 油, じゃがいも	人参, ニラ, 生姜, しらたき, 玉ねぎ, 小松菜 えのき, ねぎ	749 kcal 29.9 g 22.2 g 3.5 g

10日(月)  
11日(木)  
30日(火)

期末考査1日目、2日目は給食がありません。期末考査3日目は給食があります。

2年生は職場体験のため、給食はありません。

～今月の地場産・木島平産食材～

<地場野菜>

・じゃがいも

<木島平産>

・お米 ・えのき ・しめじ

12日(金)、23日(火)のお米は、木島平産のお米を予定しています。  
地場産のじゃがいもは、22日(月)から使用予定です。

※食材の都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
※給食で使用しているマーガリンは乳成分不使用です。  
※献立表には、調味料等の材料は記載されていませんので、ご注意ください。