



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	金	ピラフシーフードソースがけ		オニオンドレッシングサラダ くだもの	鶏肉、牛乳(調理用含)、 脱脂粉乳、むきえび、い か、あさり、生クリーム、 牛乳飲用	米、バター、油、小麦粉、 じゃがいも、上白糖	セロリ、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、こまつな、 キャベツ、きゅうり、冷凍みか ん	840	28.6	428
4	月	上海焼きそば		のりチヨレギサラダ アップルゼリー	豚肉、むきえび、いか、う ずら卵、牛乳、耐熱糸寒 天、もみのり、アガー	油、むし中華めん、上白 糖、でんぷん、ごま、ごま 油	たまねぎ、にんじん、たけの こ水煮、干しいたけ、さやえん どう、キャベツ、きゅうり、こまつ な、にんにく、りんごジュース	793	33.9	369
5	火	黒砂糖パン		魚のマヨネーズ焼き しらすガーリックポテト イタリアンスープ	牛乳、生鮭、ベーコン、し らす干し、鶏肉、鶏卵、粉 チーズ	黒砂糖パン、マヨネーズ、 オリーブ油、じゃがいも、 油、生パン粉	にんじん、にんにく、たかのつ め、たまねぎ、パセリ、ホール コーン、こまつな	808	39.8	396
6	水	【地場産物・旬】 スパゲティ なす入りミートソース		豆乳マヨネーズサラダ くだもの	豚肉、粉チーズ、牛乳、 豆乳	スパゲティ、油、上白糖、 小麦粉、米粉	にんにく、セロリ、たまねぎ、に んじん、ホールトマト、なす、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、オレンジ	826	31.1	339
7	木	ごはん		魚の香味焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	牛乳飲用、ホキ、豆腐、 生わかめ、みそ	米、油、じゃがいも、上白 糖、ごま油	しょうが、ねぎ、洗いごぼう、れ んこん、にんじん、さやいんげ ん、たまねぎ	714	31.0	314
8	金	【韓国デー】 プルコギ丼		拌三絲 きのこ豆腐のスープ	豚肉、牛乳、豆腐、鶏卵	米、米粒麦、油、上白糖、で んぷん、ごま、ごま油、は るさめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、もやし、りんご、にら、 キャベツ、きゅうり、えのきた け、こまつな	805	30.8	380
11	月	【カルシウムデー】 ガーリックトースト		クラムチャウダー チーズ入りサラダ	牛乳(調理用含)、ペー コン、脱脂粉乳、ビー ほたて、あさり、生クリー ム、ダイスチーズ	無塩食パン、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、はち みつ	にんにく、パセリ、たまねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり	757	31.0	499
12	火	高野豆腐の そぼろ丼		アーモンドあえ むらくも汁	鶏肉、凍り豆腐、牛乳、 豆腐、鶏卵	米、米粒麦、油、上白糖、 アーモンド、でんぷん	しょうが、にんじん、干しいた け、さやいんげん、キャベツ、も やし、こまつな、ほうれんそう	786	34.9	420
13	水	前期期末考査1日目は、給食がありません。								
14	木	冷やし五目うどん		フライドポテト くだもの	鶏肉、油揚げ、鶏卵、牛 乳、あおのり	上白糖、油、冷凍うどん、 じゃがいも	にんじん、もやし、きゅうり、こま つな、冷凍りんご	760	30.0	327
15	金	【フィリピンデー】 シナガック		ギニリン 青菜と卵のスープ マンゴープリン	牛乳(調理用含)、鶏肉、 大豆、鶏卵、粉寒天、脱 脂粉乳、生クリーム	米、油、じゃがいも、でんぷ ん、上白糖	にんにく、パセリ、たまねぎ、赤 ピーマン、干しぶどう、トマト、こ まつな、ほうれんそう、マンゴ ピューレ	790	27.2	343
19	火	チリビーンズ ドック		ポトフ くだもの	鶏肉、豚レバーチップ、 大豆、ピザチーズ、牛 乳、ベーコン、豚角、ウイ ンナー	無塩パン、油、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん、 セロリ、キャベツ、パセリ、梨	738	34.7	436
20	水	ごはん		魚のレモン風味揚げ 切り干し大根の炒め煮 田舎汁	牛乳、モウカザメ、油揚 げ、豆腐、みそ	米、油、でんぷん、上白糖、 じゃがいも、ごま油	レモン、切干しだいこん、にん じん、たまねぎ、だいこん、ね ぎ、こまつな	803	30.7	366
21	木	ひじきごはん		ししゃもの磯辺揚げ ごま和え 【地場産物・旬】冬瓜汁	鶏肉、芽ひじき、油揚げ、 牛乳、ししゃも、鶏卵、あ おのり	米、上白糖、油、小麦粉、ご ま、ゴマペースト、でんぷ ん	干しいたけ、にんじん、キャベツ、 もやし、こまつな、しょうが、しめじ、と うが、ねぎ	825	35.2	607
22	金	【沖縄県の郷土料理】 タコライス		もずくスープ バナナとくるみのケーキ	豚肉、レンズまめ、ピザ チーズ、牛乳(調理用 含)、鶏肉、もずく、鶏卵、 生クリーム	米、油、小麦粉、上白糖、く るみ、バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、 ホールトマト、トマト、キャベツ、 にんじん、たけのこ水煮、えの きたけ、ねぎ、こまつな、バナナ	838	30.2	367
25	月	ふりかけごはん (ひじき)		大豆入り卵焼き 野菜の甘酢かけ 鶏ごぼう汁	芽ひじき、削り節、牛乳、 鶏肉、大豆、鶏卵、豆腐、 油揚げ	米、油、上白糖、ごま、ごま 油、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、さやいん げん、もやし、キャベツ、こまつ な、ごぼう、だいこん、ねぎ	776	32.4	432
26	火	ごはん		さばのおろしポン酢がけ いりどり 豆乳汁	牛乳、さば、鶏肉、豆腐、 みそ、豆乳	米、油、こんにゃく、じゃが いも、上白糖	だいこん、レモン、にんじん、ご ぼう、たけのこ水煮、さやいん げん、しめじ、ねぎ、こまつな	818	37.9	337
27	水	韓国風 もやしごはん		たけのこ入りわかめスープ くだもの	鶏卵、鶏肉、みそ、牛乳、 豚肉、豆腐、生わかめ	米、米粒麦、油、ごま油、上 白糖、ごま	だいず、もやし、もやし、にんじ ん、こまつな、にんにく、しょう が、たまねぎ、たけのこ水煮、 ねぎ、オレンジ	770	31.2	393
28	木	【セレクト給食】 A、いかフライドック B、ウィンナードック		チキンビーンズ フルーツヨーグルトかけ	ウィンナーソーセージ、 牛乳、鶏肉、いんげんま め、ヨーグルト、脱脂粉乳	無塩パン、油、じゃがいも、 上白糖、バター、小麦粉	キャベツ、セロリ、たまねぎ、に んじん、マッシュルーム、みか ん缶、黄桃缶、バイン缶、りん ご缶	847 832	39.8 34.2	403 385
29	金	【十五夜】 けんちんうどん		舟きゅうり 月見団子	鶏肉、油揚げ、牛乳(調 理用含)、脱脂粉乳、き な粉	油、ごま油、冷凍うどん、 白玉粉、小麦粉、上白糖	にんじん、ごぼう、だいこん、ね ぎ、こまつな、きゅうり、かぼ ちゃ	786	31.2	387

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【世界の料理】
フリコギ(韓国)
 甘口味の韓国を代表する肉料理の一つです。
シナガック・ギニリン(フィリピン)
 シナガックは、フィリピンのガーリックライス、ギニ
 リンはひき肉とトマトの炒め物です。

【地場産物】
*** 寺島なす ***
 墨田区にゆかりの深い、江戸東京野菜の一つである寺島なすを
 使います。とても生産量が少ない貴重な野菜です。
*** 姫とうがん ***
 八王子市にある、とうきょう元気農場の「姫とうがん」を使用します。



【今月のセレクト給食】
*** 調理パンを食べよう ***
献立: A.いかフライドック
B.ウィンナードック
 ★パンに挟む具を選ぶセレクト給食
 です。