



日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		
10 金	○	ビビンバ	○	米	ぶた肉	しょうが こんにゃく	754		
		ごはん		油 砂糖 ごま油			大豆もやし こまつな にんじん	38.3	
		肉炒め		砂糖 ごま油 ごま			たまねぎ ほうれんそう にんじん		
		ナムル		じゃがいも ごま油 かたくり粉			とり肉 ハム 卵 豆腐		
		卵スープ							
13 月	○	ごはん	○	米	とり肉	レモン しょうが にんにく	813		
		とりに肉のレモン米粉唐揚げ		米粉 油			キャベツ こまつな にんじん	35.7	
		磯香和え		しらす			たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース		
		刻みのり		油 じゃがいも 砂糖					
		肉じゃが							
14 火	○	きつねうどん	○	めん	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ こんぶ	ねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう	730		
		地粉うどん		砂糖			五目厚焼き卵	35.4	
		うどん汁					ごま 砂糖		
		五目厚焼き卵							
		ごま和え							
15 水	○	カレーライス	○	米 麦	とり肉 チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	763		
		麦ごはん		油 じゃがいも カレールウ			ベーコン	29	
		ルウ		油					
		春キャベツのソテー							
16 木	○	【入学・進級お祝い献立】		入学・進級おめでとうございます。新しい一歩を踏み出すおめでたい日の食べ物として春日部産の赤米を加えた「赤米の赤飯」を取り入れました。					
		赤米の赤飯		米 もち米 赤米			750		
		花型和風ハンバーグ	砂糖 かたくり粉	花型ハンバーグ			31.4		
		もやしのおかかサラダ	油	かつお節	もやし きゅうり にんじん				
		お祝いすまし汁		とり肉 わかめ 油揚げ なたと かまぼこ	にんじん だいこん ねぎ えのきたけ				
		お祝いいちごゼリー	ゼリー						
17 金	○	かつサンド	○	パン	とんかつ	こまつな にんじん	818		
		こどもパンスライス		油 砂糖 かたくり粉				32.9	
		とんかつ		砂糖 油 ごま			だいず ツナ		
		大豆入りツナサラダ		油			フランフルト	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ パセリ	
		ミネストローネ							
20 月	○	【食育の日の献立 大分県の郷土料理】		大分県の郷土料理「とり天」と「だんご汁」を紹介します。「だんご汁」のだんごは、小麦粉を練って作った平たいめん状のものです。					
		ごはん	米			814			
		とり天 2個	かたくり粉 小麦粉 油	とり肉		24.4			
		にら野菜炒め	砂糖 油	ぶた肉	にんにく しょうが キャベツ にんじん にら				
		だんご汁	さといも めん	油揚げ みそ	にんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ				
21 火	○	ごはん	○	米	しゅうまい	きゅうり にんじん	754		
		蒸しシューマイ 3個						33.1	
		コロコロきゅうり		砂糖 ごま油 ごま					
		八宝菜		油 かたくり粉 ごま油			ぶた肉 いか えび 生揚げ	しょうが チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	
22 水	○	ごはん	○	米	塩さば切り身	切り干しだいこん にんじん 干しいたけ	768		
		さばの塩焼き		砂糖 油			油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	36.7
		切り干し大根の煮物		じゃがいも			ぶた肉 豆腐 みそ		
		とん汁		チョコクレープ					
		【葛飾中学校のみ】開校記念日お祝いデザート							
23 木	○	ごはん	○	米	春巻き	ブロッコリー キャベツ	766		
		春巻き		油			ハム	26.3	
		ブロッコリーの中華サラダ		砂糖 ごま油 ごま			わかめ とり肉 豆腐	もやし にんじん ねぎ にんにく	
		わかめスープ		油					
24 金	○	【図書コラボ給食】		「つるばら村のレストラン」からアスパラガスのシチューを紹介します。「つるばらシリーズ」は10巻あり、村の人やお店を中心にお話が進みます。					
		シュガー揚げパン	パン 油 砂糖			798			
		ポイルフランク		フランフルト		32.1			
		ポトルケチャップ	砂糖 油		キャベツ こまつな とうもろこし レモン				
		キャベツのサラダ	じゃがいも ルウ 油	とり肉 牛乳	アスパラガス にんじん たまねぎ				
		アスパラガスのシチュー							
27 月	○	ごはん	○	米	あじフライ	ごぼう にんじん 干しいたけ	727		
		あじフライ		油			ぶた肉 みそ	29.2	
		ポトルソース		砂糖 ごま 油 ごま油			わかめ 豆腐 油揚げ	たけのこ にんじん だいこん ねぎ	
		みそきんぴら		かたくり粉					
		若竹あんかけ汁							
28 火	○	しょうゆラーメン	○	めん	ぶた肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ にら もやし メンマ	817		
		中華麺						38.7	
		スープ		油			ぎょうざ		
		揚げぎょうざ 3個		砂糖 かたくり粉 油			とり肉 生揚げ	こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ	
		中華炒め							
30 木	○	ごはん	○	米	いか	ねぎ	741		
		いかのねぎ塩焼き		ごま油			ひじき	36.7	
		ひじきのナムル		砂糖 ごま油 ごま				もやし こまつな にんじん	
		マーボー豆腐		油 砂糖 ごま油 かたくり粉			ぶた肉 豆腐 みそ	にんにく しょうが にら ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ	


* 牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。 * スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。ご了承ください。


* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載していません。

月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	食塩相当量	
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	レチノール当量 μg	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
月の平均栄養量	772	32.8(16.9)	30.5	106.9	483	5.1	355	0.81	0.63	36	7.0	3.4

献立表は
こちらからも
ご覧になります →



今日の給食
給食センターの
ブログはこちらから
ご覧になります →



給食のレシピは
こちらから
ご覧になります
のでぜひご覧ください →

