

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質
2	月	○	ハヤシライス フレンチサラダ 小倉抹茶寒天 12:50開始	牛乳・豚肉・粉寒天・生クリーム	米・バター・油・小麦粉・砂糖・三温糖・甘納豆	パセリ・セロリー・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり	824 Kcal 23.0 g
3	火	○	ご飯 のっぺい汁 いかの豆板焼き ポテトサラダ 果物みかん 12:00開始	牛乳・豚肉・焼きちくわ・生揚げ・いか・煮干し	米・里いも・片栗粉・砂糖・ごま油・じゃが芋・マヨネーズ・油	ごぼう・にんじん・いんげん・ねぎ・きゅうり・にんにく・ホールコーン・みかん	771 Kcal 34.0 g
4	水	○	麻婆丼 かぶの中華漬け 大学いも 12:00開始	牛乳・豚肉・豆腐	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・さつま芋・三温糖・水あめ・黒ごま	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん・たけのこ・いんげん・かぶ・きゅうり	883 Kcal 32.6 g
6	金	○	チキンクリームスパゲッティー イタリアンサラダ ぶどうゼリー 給食3年のみ	牛乳・鶏肉・ベーコン・粉チーズ	スパゲッティー・油・砂糖・オリーブ油・小麦粉・バター	玉ねぎ・しめじ・キャベツ・にんじん・フロッコリー・にんにく・ぶどうジュース・ぶどう缶	839 Kcal 32.6 g
9	月	○	野菜菜ご飯 豚汁 わかさぎの磯辺揚げ 筑前煮 いもようかん 給食1・3年	牛乳・豚肉・豆腐・粉寒天・あぶら揚げ・わかさぎ・鶏肉・生クリーム	米・油・白ごま・じゃが芋・小麦粉・里いも・三温糖・さつまいも	野菜菜漬け・ごぼう・板こんにゃく・だいこん・にんじん・ねぎ・れんこん・たけのこ	808 Kcal 30.4 g
10	火	○	コーンバターライス ボルシチ シーザーサラダ ヨーグルトゼリー 世界料理献立	牛乳・ベーコン・ウインナー・鶏肉・ヨーグルト・粉チーズ・寒天	米・バター・油・砂糖・オリーブ油・クルトン・はちみつ	ホールコーン・セロリー・玉ねぎ・にんじん・トマト缶・キャベツ・ピーマン・ほうれん草	742 Kcal 21.2 g
11	水	○	ぶどうパン チリコンカン マセドアンサラダ りんごゼリー	牛乳・豚肉・大豆・粉寒天	ぶどうパン・油・小麦粉・砂糖・じゃが芋	玉ねぎ・トマト缶・ピーマン・きゅうり・にんじん・ホールコーン・りんごジュース・缶	752 Kcal 23.9 g
12	木	○	長崎皿うどん 青菜のごまあえ フルーツヨーグルト和え 郷土料理献立	牛乳・豚肉・いか・えび・ヨーグルト和え	ちゃん麺・油・片栗粉・白ごま・砂糖	玉ねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・しいたけ・ねぎ・にんじん・もやし・フルーツ缶	766 Kcal 30.6 g
13	金	○	ご飯 かぶのスープ スペイン風オムレツ サラダ フルーツカクテル 12:00開始	牛乳・たまご・粉チーズ・鶏肉	米・油・じゃが芋・砂糖・バター・オリーブ油	かぶ・玉ねぎ・マッシュルーム・だいこん・ミニトマト・きゅうり・ピーマン・フルーツ缶	790 Kcal 28.8 g
16	月	○	茶飯 おでん じゃこサラダ 白玉あずき 12:00開始	牛乳・昆布・揚げボール・がんも・焼きちくわ・つみれ	米・砂糖・白ごま・ごま油・白玉もち	板こんにゃく・だいこん・にんじん・こまつな・キャベツ・きゅうり	797 Kcal 28.7 g
17	火	○	ご飯 田舎汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ 果物りんご 12:00開始	牛乳・昆布・豆腐・豚肉・かつお節	米・ごま油・油・三温糖・片栗粉・じゃが芋・片栗粉・白ごま・砂糖	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・切干大根・もやし・きゅうり・だいこん・りんご・しょうが	737 Kcal 31.7 g
18	水	○	ぎつねご飯 味噌汁 魚の西京焼き かぼちゃのいとこ煮 果物 柿 冬至献立	牛乳・あぶら揚げ・昆布・豆腐・メルルーサ・小豆	米・もち米・麦・砂糖・三温糖・ごま油	玉ねぎ・ねぎ・かぼちゃ・にんにく・しょうが・柿	764 Kcal 33.9 g
19	木	○	キムチ炒飯 トックスープ 春雨野菜炒め 杏仁豆腐ゼリー 12:00開始	牛乳・豚肉・たまご・生わかめ・生クリーム・粉寒天	米・ごま油・トック・油・春雨・砂糖	白菜・ねぎ・こまつな・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・キャベツ・いんげん・みかん缶	741 Kcal 24.3 g
20	金	○	ご飯 すまし汁 魚のねぎ味噌焼き そばろ煮 フルーツみつ豆 12:00開始	牛乳・昆布・生わかめ・さわら・豚肉・粉寒天・えんどう	米・油・麩・砂糖・じゃが芋・三温糖・片栗粉	しょうが・ねぎ・フルーツ缶	844 Kcal 37.1 g
23	月	○	五目ご飯 なめこ汁 ゆず風味サラダ 抹茶豆乳プリン 12:00開始	牛乳・鶏肉・昆布・あぶら揚げ・豆腐・豆乳・生クリーム・小豆	米・砂糖・三温糖・油	たけのこ・こんにゃく・しいたけ・フロッコリー・いんげん・なめこ・ねぎ・キャベツ	788 Kcal 26.6 g
24	火	○	ソフトフランスパン ミネストローネ サラダ ローストチキン 苺ミルクゼリー クリスマス献立	牛乳・ベーコン・ひよこ豆・鶏肉もも骨付き・生クリーム	ソフトフランスパン・油・マカロニ・砂糖・片栗粉	セロリー・玉ねぎ・にんじん・トマト缶・フロッコリー・かぶ・しょうが・いちご	881 Kcal 38.1 g
25	水	○	豚丼 味噌汁 和風サラダ オレンジゼリー	牛乳・煮干し・生わかめ・豚肉・あぶら揚げ・粉寒天	米・油・麦・砂糖・片栗粉・ごま油・三温糖・白ごま	玉ねぎ・絹さや・にんじん・もやし・こまつな・だいこん・みかん缶・みかんジュース	823 Kcal 35.3 g
12月の平均							1800 Kcal 30.2 g

今月の都内産野菜(予定) だいこん・かぶ

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成しております。行事や季節の献立については**赤字**で表記しております。また都内産の野菜の利用についても、八百屋さんにお願ひし、出回っているときには都内産の納品を優先していただいております。また毎月数回、西東京市の田倉農園さんから野菜を直送で納品していただいております。献立上に赤字で表記しています。ご覧下さい。

- ☆ 10日 ボルシチ 世界の料理献立です。ロシアの味を楽しみましょう。
- ☆ 12日 皿うどん 郷土料理献立です。長崎のちゃん麺を使用します。
- ☆ 18日 冬至献立です。(かぼちゃ)
- ☆ 24日 クリスマス献立です。(ローストチキン)
- ☆ 4日・13日・17日・25日 だいこんとかぶ 田倉農園さんから直送の予定です。
- ☆ 学校行事・食材その他の関係により献立変更する場合があります。
- ☆ 牛乳欄に○印の付いている日は牛乳が出ます。

