

| 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 |
| 8 | 水 | ○ | 赤飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます 白玉あずき お正月献立 | 牛乳・ささげ・昆布・わかめ・鶏肉・豚肉・卵・あずき | もち米・米・黒ごま・花麩・砂糖・パン粉・三温糖・白玉もち | 糸みつば・だいこん・にんじん・ゆず・しょうが | 876 Kcal 33.8 g |
| 9 | 木 | ○ | ご飯 けんちん汁 さわらのねぎ味噌焼き きんぴら 果物いちご | 牛乳・煮干し・豚肉・あぶら揚げ・豆腐・さわら・昆布 | 米・油・砂糖・じゃが芋・白ごま | にんじん・だいこん・ねぎ・ごぼう・糸こんにゃく・いちご・しょうが | 805 Kcal 35.5 g |
| 10 | 金 | ○ | ポークストロガノフ グリーンサラダ カルピスゼリー | 牛乳・豚肉・生クリーム・粉寒天 | 米・バター・油・砂糖・薄力粉 | にんにく・玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・みかん缶 | 875 Kcal 25.4 g |
| 14 | 火 | ○ | ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き からし和え 小倉抹茶寒天 | 牛乳・煮干し・豆腐・わかめ・ぶり・粉寒天・生クリーム | 米・砂糖・三温糖・あずき | ねぎ・しょうが・こまつな・もやし・にんじん | 801 Kcal 34.9 g |
| 15 | 水 | ○ | 中華丼 わかめスープ もやしとベーコンのナムル 果物みかん | 牛乳・豚肉・うずら卵 缶・いか・わかめ・ベーコン | 米・麦・油・片栗粉・白ごま・ごま油・砂糖 | 玉ねぎ・にんじん・たけのこ・キャベツ・いんげん・ねぎ・ヤングコーン・みかん | 806 Kcal 31.9 g |
| 16 | 木 | ○ | ホットドッグ かぼちゃのシチュー フルーツヨーグルト和え | 牛乳・フランクフルト・ベーコン・鶏肉・生クリーム・ヨーグルト | コッパン・油・バター・さつま芋・薄力粉・砂糖 | 玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・フロッコリー・フルーツ缶 | 860 Kcal 35.8 g |
| 17 | 金 | ○ | 田舎うどん フロッコリーサラダ 鬼まんじゅう 郷土料理献立 | 牛乳・豚肉・昆布・あぶら揚げ | 油・冷凍うどん・砂糖・薄力粉・米粉・さつま芋 | 玉ねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・フロッコリー・こまつな・かぶ・にんにく・しょうが | 822 Kcal 29.5 g |
| 20 | 月 | ○ | サーモンクリームライス ポテトのハニーサラダ ヨーグルトゼリー | 牛乳・鶏肉・鮭・生クリーム・寒天・ヨーグルト | 米・ソフトマーガリン・油・バター・じゃが芋・砂糖・はちみつ | パセリ・にんじん・玉ねぎ・セロリ・マッシュルーム・グリーンピース・キャベツ・ジャム | 822 Kcal 26.2 g |
| 21 | 火 | ○ | ご飯 刻みのり 八宝菜 パリパリ春雨サラダ オレンジゼリー 残菜ゼロ献立 | 牛乳・刻みのり・豚肉・うずら卵缶・粉寒天 | 米・砂糖・油・片栗粉・春雨・ごま油・三温糖・ワントンの皮 | たけのこ・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・いんげん・こまつな・みかんジュース | 837 Kcal 27.8 g |
| 22 | 水 | ○ | ハヤシライス シーザーサラダ フルーツカクテル | 牛乳・豚肉・粉チーズ | 米・麦・バター・油・小麦粉・砂糖・オリーブ油・マヨネーズ | 玉ねぎ・キャベツ・にんじん・マッシュルーム・きゅうり・ピーマン・フルーツ缶 | 806 Kcal 23.0 g |
| 23 | 木 | ○ | むろあじの麻婆丼 糸寒天のサラダ あしたばミルクゼリー 都立共通献立 | 牛乳・豆腐・糸寒天・粉寒天・むろあじミンチ・生クリーム | 米・麦・油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・三温糖・あずき | ねぎ・にんじん・たけのこ缶・いんげん・コーン缶・キャベツ・きゅうり・あしたば | 869 Kcal 34.1 g |
| 27 | 月 | ○ | おにぎり(塩・わかめ) 味噌汁 鮭の塩焼き 浅漬け 果物みかん 初給食献立 | 牛乳・煮干し・あぶら揚げ・鮭 | 米 | にんじん・だいこん・しょうが・きゅうり・キャベツ・みかん | 855 Kcal 34.4 g |
| 28 | 火 | ○ | 黒砂糖パン クリームシチュー フレンチサラダ 果物いちご 3年早出し | 牛乳・鶏肉・生クリーム | 黒砂糖パン・油・じゃが芋・薄力粉・バター・はちみつ | 玉ねぎ・にんにく・にんじん・フロッコリー・キャベツ・もやし・きゅうり・コーン・いちご | 818 Kcal 28.0 g |
| 29 | 水 | ○ | 回鍋肉丼 中華風コーンスープ かぶときゅうりの華風漬け りんごゼリー | 牛乳・豚肉・鶏肉・卵・粉寒天 | 米・麦・油・砂糖・片栗粉・ごま油 | にんじん・ほうれん草・かぶ・玉ねぎ・コーン缶・ピーマン・きゅうり・りんごジュース | 837 Kcal 30.1 g |
| 30 | 木 | ○ | ナシゴレン レンズ豆のスープ 野菜のマリネ 果物バナナ 世界料理献立 | 牛乳・牛肉・むきえび・レンズ豆 | 米・油 | 玉ねぎ・コーン・ピーマン・カリフラワー・フロッコリー・ミニトマト・バナナ | 832 Kcal 30.0 g |
| 1月の平均 | | | | | | | 834 Kcal 30.6 g |

今月の都内産野菜(予定) こまつな・ほうれん草

本校では、行事や季節、旬の食材を意識して献立作成をしております。行事や季節の献立については**太字**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。献立上に太字で表記しています。ご覧下さい。

- ☆ 8日 お正月献立です。 17日 郷土料理献立 愛知県 (鬼まんじゅう)
- ☆ 21日 残菜ゼロ献立 全学年で残菜が無かった献立です。(主菜・副菜・デザート)
- ☆ 23日 中高一貫校共通献立です(むろあじ・糸寒天・明日葉)
- ☆ 27日 初給食献立です。(おにぎり・鮭・漬物)
- ☆ 30日 世界料理献立 インドネシア (ナシゴレン)
- ☆ 17日・29日 こまつな・ほうれん草 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。

