



日	献立名	牛乳	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		エネルギー
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質 食物繊維総量
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える	
1 火	ご飯				精白米, 大麦, 強化米				816 kcal 32.6 g 5.9 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	○	生さけ, 米みそ		三温糖	バター	人参, 青ピーマン	玉葱, キャベツ	
	野菜とじゃこの炒め物			ちりめんじゃこ		サラダ油, ごま油, 白ごま	江戸菜, 人参, 青ピーマン	だいずもやし, ブラックマッペもやし	
	中華風コーンスープ		豚肉, 卵		じゃがいも, 片栗粉	サラダ油	人参	玉葱, ホルモン	
2 水	カレーうどん	○	豚肉, 鶏肉, 焼き竹輪, さば節, 大豆ミート		三温糖, 冷凍うどん, 片栗粉	サラダ油	人参, 江戸菜	生姜, 玉葱, 長葱	818 kcal 32.6 g 7.9 g
	ちくわのごま天ぷら		焼き竹輪		薄力粉	サラダ油, 白すりごま, 白ごま			
	大豆入りゆで野菜		大豆		三温糖	サラダ油, ごま油	人参	キャベツ, ブラックマッペもやし, きゅうり	
3 木	ごまごはん				精白米, 大麦, 強化米	ごま油, 白ごま			801 kcal 31.6 g 7.8 g
	味噌肉じゃが	○	豚肉, 米みそ		じゃがいも, 白滝, 三温糖	サラダ油	人参, さやいんげん	玉葱, 干し椎茸	
	厚揚げと鶏肉の中華炒め		鶏肉, 厚揚げ		三温糖	ごま油, 白ごま	青ピーマン, 人参	にんにく, 生姜, 長葱, キャベツ, 玉葱	
4 金	☆ドライカレーとゆで野菜のにんじんは東京都産です。								
	ドライカレー	○	豚肉, 鶏肉, 大豆ミート		精白米, 金芽わかめ, 玄米, 強化米, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	人参	にんにく, 生姜, 玉葱, セロリ, レーズン, グリンピース	839 kcal 32.0 g 10.6 g
	ひよこ豆入りゆで野菜		ひよこめ		三温糖	サラダ油, ごま油	江戸菜, 人参	キャベツ, ブラックマッペもやし, 白菜	
アップルゼリー				上白糖			りんごジュース		
7 月	☆ポークビーンズのにんじんは、八王子の東京げんき農場からです。								
	卵サンドコッペ	○	卵		コッペパン	ノンエッグマヨネーズ		玉葱	808 kcal 32.3 g 8.2 g
	ポークビーンズ		ベーコン卵無, 豚肉, 大豆, 大豆ミート		じゃがいも, 三温糖	サラダ油	人参, トマト缶詰	にんにく, 生姜, 玉葱, グリンピース	
バナナ							バナナ		
8 火	ごはん				精白米, 大麦, 強化米				830 kcal 30.9 g 3.8 g
	はたはたの唐揚げ	○	はたはた		片栗粉	サラダ油		生姜	
	ゆで野菜辛子醤油		鯉節				江戸菜	白菜, ブラックマッペもやし	
	にら玉豆腐スープ		鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐, 卵		片栗粉	サラダ油, ごま油	にら	長葱	
9 水	☆食育の授業で3年生が考えたレシピです♪ 全て韓国料理! 特注品の材料もあります。								
	キムチ炒飯	○	ウィンナー, 豚肉, 卵		精白米, 大麦, 強化米, 三温糖	サラダ油, ごま油, 白ごま		生姜, にんにく, 白菜キムチ	813 kcal 31.1 g 3.3 g
	チャブチェ		豚肉		チャブチェ	サラダ油, ごま油	人参, にら	緑豆もやし, 長葱	
トックスープ		鶏肉, 豚肉		トック	サラダ油, ごま油	人参, にら	干し椎茸, 大根		
10 木	☆食育の授業で3年生が考えたレシピです♪ コンセプトは「いつでもsmile^^*」新メニューに挑戦!								
	ケチャップライス&薄焼き卵	○	ウィンナー, 鶏肉, 卵		精白米, 大麦, 強化米, 上白糖	オリーブ油, サラダ油	人参, 青ピーマン	にんにく, 玉葱	806 kcal 31.5 g 6.0 g
	春雨スープ		鯉節, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, 豆腐		緑豆春雨	ごま油	人参, 江戸菜	キャベツ, 長葱	
いちご							いちご		
11 金	☆人参は東京都産、里芋は高知の大月町から、産地直送です。								
	ごまごはん				精白米, 大麦, 強化米	白ごま			803 kcal 34.0 g 5.0 g
	五目卵焼き おろしあんかけ	○	鶏肉, 焼き竹輪, 卵, 鯉節		上白糖, 三温糖	サラダ油	人参	玉葱, 冷凍えだまめ, 大根	
豚汁		さば節, 豚肉, 木綿豆腐, 米みそ, 米み		蒟蒻, じゃがいも	サラダ油	人参	ごぼう, 大根, 長葱		
14 月	☆食育の授業で3年生が考えたレシピです♪ スタミナと栄養バランスと食べやすさがパーフェクト!								
	中華丼	○	豚肉, 鶏肉, 大豆ミート, 板なしかまぼこ, うずら卵		精白米, 大麦, 強化米, 三温糖, 片栗粉	サラダ油	人参, チンゲンツァイ	にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, 筍水煮, 白菜, 大根	823 kcal 30.6 g 7.9 g
	ナムルのかりかり ワンタン添え				ワンタンの皮	サラダ油, ごま油, サラダ油	人参, 江戸菜	にんにく, 緑豆もやし	
りんご							りんご		

☆食育の授業で3年生が考えたレシピです♪ コンセプトは「中学校1年生も、3年生も 高校生になったときに「あの献立最高だったよね」となるような中学校あるあるで人気の給食」								
15 火	ごまごはん			精白米, 大麦, 強化米	ごま油, 白ごま		831 kcal	
	いかのチリソース	○	いか	片栗粉, 三温糖	サラダ油	にんにく, 生姜	30.6 g	
	野菜スープ		ベーコン卵無, 豚肉, 大豆	じゃがいも	サラダ油	人参, ブロccoli	4.4 g	
	みかん入りゼリー			三温糖		みかんジュース, みかん缶		
16 水	ツナとおろしの和風スパゲッティ		ツナ缶	刻みのり	スパゲッティ, 三温糖	サラダ油, 白ごま	818 kcal	
	和風ジャーマンポテト	○	豚肉, 鰹節	じゃがいも	サラダ油, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱	31.8 g	
	ゆで野菜醤油ドレッシング		大豆	三温糖	サラダ油, ごま油	人参, 江戸菜	8.4 g	
17 木	ごはん			精白米, 大麦, 強化米			825 kcal	
	大豆と小魚の揚げ煮	○	大豆	かたくちいわし	片栗粉, 上白糖	サラダ油, ごま	29.5 g	
	はりはりゆで野菜		ロースハム卵無	ちりめんじゃこ	緑豆春雨, 三温糖	ごま油	人参	6.6 g
	大根の麻婆煮		豚ひき肉, 大豆ミート		三温糖, 片栗粉	サラダ油, ごま油	菜ねぎ	にんにく, 生姜, 長葱, 玉葱, 干し椎茸, 大根
18 金	☆普段は牛乳やバターを使いますが、今回は豆乳でピラフのホワイトソースを作ります。 ポテトのハニーサラダのキャベツは東京都産です。							831 kcal
	ピラフの豆乳ソースかけ	○	鶏肉, 豆乳		精白米, 強化米, 薄力粉	オリーブ油, サラダ油	人参	30.4 g
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも, はちみつ	サラダ油, サラダ油	人参	3.8 g	
☆食育の授業で3年生が考えたレシピです♪ こだわりポイントは「冬の味覚・冬の旬」 冬至にぴったりの献立に仕上がりました☆								
21 月	白ごはん			出し昆布	精白米		809 kcal	
	鰯の照り焼き	○	本ぶり切身, 鰹節		三温糖, 片栗粉		32.8 g	
	ほうれん草のごま和え		油揚げ		三温糖	白すりごま	3.9 g	
	根菜汁		鶏肉, 鰹節, 木綿豆腐, 油揚げ, 米みそ, 米みそ			サラダ油	ほうれん草, 人参	ブラックマッパもやし ごぼう, 大根, かぶ
22 火	ターメリックライス				精白米, 金芽ロカット玄米, 強化米	オリーブ油	816 kcal	
	タンドリーチキン	○	鶏肉	ヨーグルト			31.1 g	
	コーン入りゆで野菜				三温糖	サラダ油, ごま油	人参	4.2 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	上白糖			玉葱, にんにく, 生姜 キャベツ, もやし, きゅうり, ホルモン, 冷凍えだまめ みかん缶, バイナ缶, りんご, パナナ
23 水	☆食育の授業で3年生が考えたレシピです♪ コンセプトは「じゃんけんが盛り上がる献立」							826 kcal
	カラフルチキンカツバーガー	○	鶏肉		セサミン, 薄力粉, パン粉	サラダ油, サラダ油	パプリカ, パプリカ	33.8 g
	わかめスープ		鰹節, 木綿豆腐, 豆腐	生わかめ			人参	4.5 g
みかん							みかん	
24 木	そぼろあんかけ丼	○	豚ひき肉, 大豆ミート, さば節		精白米, 金芽ロカット玄米, 強化米, 片栗粉	サラダ油	人参	833 kcal
	じゃがいものきんぴら炒め		鶏肉		つきこんにゃく, 三温糖, じゃがいも	サラダ油, サラダ油, 白ごま	人参, 青ピーマン	29.9 g 7.3 g
☆日々がんばってる皆さんへ、クリスマス献立☆ 白菜は高知県大月町から産地直送です。								
25 金	ベジタブルピラフ	○	ロースハム卵無		精白米, 大麦, 強化米	バター, サラダ油	人参	812 kcal
	骨付きローストチキン		骨付き鶏肉		三温糖			31.3 g
	ブロッコリー入りゆで野菜				三温糖	サラダ油	人参, ブロccoli	5.1 g
	オニオンスープ		豚肉			サラダ油		キャベツ, 白菜, きゅうり 玉葱, 白菜



月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
811 kcal	31.6 g	6.1 g
学校給食摂取基準 エネルギー	学校給食摂取基準 たんぱく質	学校給食摂取基準 食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	6.5 g