



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	一口メモ	エネルギーたんぱく質 食塩相当量
3月	パセリライス		キャベツとコーンのサラダ 3匹のくまのシチュー	牛乳 豚肉 豆乳	精白米 油 砂糖 じゃがいも 米粒麦 小麦粉	キャベツ ホールコーン 人参 玉ねぎ	読書週間に合わせて、おはなし給食が始まります。	519 kcal 18.9 g
4火	ごはん		かみかみふりかけ いかのさらさ揚げ おひたし みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 いか 赤みそ 白みそ 絹豆腐 乾燥わかめ	精白米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ	虫歯予防デーで、かみこたえのある食材を取り入れました。	529 kcal 25.1 g
5水	麦ごはん		麻婆豆腐 からしあえ 美生柑	牛乳 絹豆腐 豚肉 赤みそ	精白米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 キャベツ たけのこ 長ねぎ なら もやし 美生柑	食物繊維が豊富な麦をれてごはんを炊きます。	513 kcal 22.4 g
6木	おひさまスパゲッティ		ひじきと枝豆のサラダ あじさいゼリー	牛乳 ツナ 干ひじき 粉寒天 カルピス	スパゲッティ 油 オリーブ油 小麦粉 ごま油	玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム にんにく じゃがいも しょうが トマト キャベツ きゅうり 枝豆 葡萄ジュース	あじさいに見立てたゼリーを作ります。	544 kcal 21.1 g
7金	チャーハン		春雨サラダ 青梗菜とコーンのスープ 甘夏	牛乳 焼き豚 鶏肉 木綿豆腐	ごま油 精白米 米粒麦 油 はるさめ 砂糖 ごま でんぷん	人参 干し椎茸 長ねぎ グリルピーズ きゅうり 甘夏 もやし えのきたけ 玉ねぎ きくらげ 青梗菜 ホルモン	おいしい焼き豚をたっぷり使ったチャーハンを作ります。	480 kcal 17.3 g
10月	きび入りごはん		韓国風肉じゃが きゅうりのナムル 美生柑	牛乳 豚肉 生揚げ	精白米 きび 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 長ねぎ さやいんげん もやし きゅうり 美生柑	厚揚げ豆腐・ごま油・コチジャンを使って肉じゃがを作ります。	518 kcal 19.0 g
11火	ごはん		おしゃべりなたまごやき きゃべつのサラダ ポトフ	牛乳 卵 ハム ウィンナー ダイスチーズ 豚肉	精白米 砂糖 油 ごま油 じゃがいも	ホルモン ピーマン 赤パプリカ キャベツ 大根 ホルモン 人参 セロリ 玉ねぎ パセリ	貝がたっぷりのだまごやきを作ります。	582 kcal 26.1 g
12水	ポークカレーライス		手作り福神漬け メロン	牛乳 豚肉 ダイスチーズ	精白米 じゃがいも バター 油 薄力粉 砂糖 ごま	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 れんこん しょうが メロン	給食のカレーはルーも給食室で手作りしています。	549 kcal 19.4 g
13木	ごはん		さばのかりかり焼き ピリ辛芋煮 スパイストマトスープ	牛乳 さば ベーコン	精白米 油 パン粉 じゃがいも はちみつ	にんにく 葉ねぎ 人参 玉ねぎ ズッキーニ なす トマト キャベツ	かりかりに焼いたパン粉をさばの上にかけてます。	546 kcal 23.6 g
14金	ミルクパン		手作りコロッケ 野菜のレモン風味	牛乳 豚肉 大豆	ミルクパン じゃがいも 乾燥マッシュポテト 油 小麦粉 パン粉 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ もやしレモン	じゃがいも、たまねぎ、ひき肉の入った手作りコロッケです。	530 kcal 21.8 g
17月	パエリア		コールスローサラダ 町田野菜のミネストローネ	牛乳 鶏肉 いか むきえび 豚肉 ひよこめ	精白米 オリーブ油 砂糖 油 シェルマカニ	にんにく 玉ねぎ ビーマン マッシュルーム 赤パプリカ 人参 キャベツ ホルモン きゅうり カリスマチーナス トマト	農家の方が育ててくれた「黄色いズッキーニ・トマト」を使います。	511 kcal 24.0 g
18火	ごはん		焼きししゃも 回鍋肉 ワンタンスープ	牛乳 ししゃも 豚肉 赤みそ	精白米 ごま油 砂糖 でんぷん 餃子の皮	にんにく しょうが 竹の子 赤パプリカ ピーマン 長ねぎ キャベツ 人参 玉ねぎ もやし 白菜 小松菜	赤パプリカ・ピーマンを使って彩のきれいなホイコーローを作ります。	539 kcal 22.8 g
19水	玄米入りごはん		たらの南部焼き わかめサラダ 呉汁	牛乳 助宗たら 乾燥わかめ 赤みそ 白みそ 絹豆腐 油揚げ 大豆	精白米 玄米 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが 大根 人参 ホールコーン 長ねぎ 小松菜	やわらかく煮た大豆をすりつぶし、味噌汁の中に入れました。	542 kcal 26.6 g
20木	とりごぼうピラフ		きゃべつと人参のサラダ 酸辣湯 ニューサマーオレンジ	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	精白米 油 砂糖 でんぷん ごま油	ごぼう 人参 玉ねぎ なら ホルモン 炒りごぼう 人参 もやし しょうが 長ねぎ 竹の子 干し椎茸 かつお	酸味と辛みのある「サンラータン」は、食欲を促進するスープです。	487 kcal 20.6 g
21金	あしたばパン		白身魚の和風マリネ コーンポテト 田舎風豆スープ	牛乳 メルルーサ 豚肉 白イガイ豆	明日葉パン でんぷん 油 砂糖 じゃがいも バター ヌイスマカニ	玉ねぎ 人参 ホールコーン パセリ にんにく キャベツ	東京都の明日葉を使ったパンです。	543 kcal 27.5 g
22土	キムチ丼		かりかり大豆 野菜スープ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 炒り大豆	精白米 ごま油 砂糖 炒りごま じゃがいも	にんにく 玉ねぎ 白菜 揚げ 白菜 長ねぎ なら 人参 もやし 大根	町田産の白菜で作った「キムチ」を使います。	518 kcal 22.2 g
25火	ごはん		ホキのコーン焼き 海藻サラダ 大豆入りカレースープ	ホキ ピザチーズ 海藻ミックス 大豆 豚肉	精白米 マヨネーズ 砂糖 ごま ごま油 油 じゃがいも	クリームチーズ 大根 人参 セロリ にんにく しょうが 玉ねぎ パセリ	クリームコーンとチーズ、マヨネーズを混ぜたソースを魚にかけます。	478 kcal 20.6 g
26水	豚すき丼		みそ汁 さくらんぼ	牛乳 豚肉 赤みそ 焼き豆腐 白みそ 油揚げ 絹豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 しらたき 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ しょうが 人参 えのきたけ 小松菜 長ねぎ さくらんぼ	旬のさくらんぼがデザートです。種に気をつけて食べましょう。	592 kcal 25.4 g
27木	沖縄そば		もやしナムル サーターアングギー	牛乳 板なしかまぼこ 豚肉 卵	蒸し中華めん 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 ごま	玉ねぎ 葉ねぎ 人参 しょうが にんにく もやし 小松菜	沖縄料理の沖縄そばとサーターアングギーを作ります。	539 kcal 22.9 g
28金	磯おこわ		煮豆 わさび和え 沢煮椀	牛乳 刻み昆布 油揚げ うずら豆 豚肉	精白米 もち米 しらたき 砂糖 ごま油	人参 キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 長ねぎ	金時豆を何時間も柔らかくなるまで煮て甘く味付けをします。	524 kcal 20.1 g
								2.6 g

\*学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。