



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	1材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 木	七草卵どうすい 七草・鏡開き	牛乳	ぶりの照り焼き 野菜の昆布和え 白玉ぜんざい	牛乳 厚けすり 鶏肉 たまご ぶり 塩昆布 あずき(乾)	精白米 三温糖 冷凍白玉	だいこん はくさい かぶ かぶ(葉) にんじん 万能ねぎ しょうが もやし キャベツ きゅうり	595 kcal 29.2 g 18.7 g 2.5 g
10 金	はちみつレモントースト	牛乳	チキンピーンズ コーンサラダ オレンジ (はれひめ)	牛乳 鶏肉 大豆(乾) 生クリーム	食パン 有塩バター はちみつ 米油 じゃがいも 三温糖 米粉	玉葱 にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 オレンジ	576 kcal 22.1 g 21.8 g 2.5 g
14 火	ご飯	牛乳	白身魚のチリソース チンゲン菜と豆腐のスープ 野菜のコチュジャン和え	牛乳 ホキ 鶏肉 絹ごし豆腐	精白米 でんぷん 米粉 揚げ油 米油 三温糖 ごま油 白いりごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉葱 コーン チンゲンサイ もやし こまつな	568 kcal 24.3 g 18.3 g 2.5 g
15 水	ターメリックライス チキンクリームソース	牛乳	青大豆とひじきのマリネ りんご	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 干ひじき 青大豆	精白米 米油 米粉 三温糖 白いりごま	にんにく 玉葱 にんじん しめじ こまつな きゅうり キャベツ コーン りんご	573 kcal 21.9 g 16.0 g 2.0 g
16 木	カレーうどん	牛乳	さつまいも蒸しパン 和風サラダ オレンジ (はれひめ)	牛乳 厚けすり 豚肉 油揚げ 調理用牛乳 たまご 糸けすり 刻み昆布	でんぷん 冷凍うどん パイオレット粉 三温糖 さつまいも 米油	玉葱 にんじん しめじ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり コーン オレンジ	591 kcal 21.3 g 15.9 g 2.9 g
17 金	黒豆ご飯 食育の日 日本味めくし給食 青森	牛乳	松風焼き けの汁 3色なます	牛乳 黒豆 鶏ひき肉 しほり豆腐 たまご 赤みそ 厚けすり 鶏肉 油揚げ	精白米 もち米 パン粉(乾燥) 三温糖 でんぷん 白ごま 米油	ねぎ にんじん もやし しょうが ごぼう だいこん はくさい 干し椎茸 こまつな きゅうり ゆず果汁	554 kcal 27.2 g 17.6 g 2.4 g
20 月	ご飯	牛乳	四川豆腐 春雨サラダ いちご	牛乳 豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 春雨 白ごま	しょうが にんにく だけのご 干し椎茸 にんじん ねぎ 玉葱 にら キャベツ いちご きゅうり もやし	589 kcal 25.0 g 19.0 g 2.2 g
21 火	菜飯	牛乳	ししゃものごま焼き 肉じゃが 茎わかめサラダ	牛乳 ししゃも 豚肉 厚けすり 塩蔵くわかめ	精白米 米油 白ごま 黒ごま じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく ごま油	にんじん 玉葱 さやいんげん もやし だいこん きゅうり	565 kcal 23.6 g 16.4 g 2.5 g
22 水	クロックムッシュ 世界味めくし給食 フランス	牛乳	大根のポターージュ キャロットラペ風サラダ オレンジ (津のかがやき)	牛乳 スライスチーズ ロースハム たまご 調理用牛乳 ベーコン 白いんげんペースト	食パン 上白糖 有塩バター 米油 オリーブ油 三温糖	玉葱 だいこん キャベツ きゅうり にんじん みかん缶 干しぶどう オレンジ	531 kcal 23.6 g 23.5 g 2.6 g
23 木	ひき肉玉ねぎ丼	牛乳	わかめスープ きな粉ピーンズ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ 大豆(乾) きな粉	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油 揚げ油 上白糖	しょうが 玉葱 にんじん えのきたけ こまつな もやし ねぎ	651 kcal 31.1 g 22.7 g 2.5 g
24 金	おにぎり 日本で初めての給食	牛乳	鮭の塩焼き 豚汁 白菜の即席漬け	牛乳 炊き込みわかめ 焼き海苔 さけ 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 米油 じゃがいも こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい もやし きゅうり	535 kcal 27.4 g 14.4 g 2.4 g
27 月	シーフードカレーライス 米飯給食開始献立	牛乳	フレンチドレッシングサラダ オレンジ (はるか)	牛乳 豚ひき肉 むきえび いか 白いんげんペースト ピザチーズ	精白米 米油 じゃがいも 米粉 三温糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン オレンジ	570 kcal 21.8 g 13.5 g 2.4 g
28 火	町田のキムチたくわんご飯 地産地消給食 ①	牛乳	中華風コーンスープ お好みポテト 町田のゆずゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご あおのり 糸削り	精白米 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん じゃがいも 揚げ油	しょうが 玉葱 大根漬け にんじん はくさい(キムチ漬) コーン こまつな	641 kcal 21.3 g 21.7 g 2.8 g
29 水	ソフトフランスパン 15周年開校記念日お祝い給食	シヨア	お祝いハンバーグ ABCスープ いちご(15)ゼリーポンチ	シヨア しほり豆腐 鶏ひき肉 豚ひき肉 赤みそ 焼きのり 豚肉	ソフトフランスパン 焼きふ 三温糖 すりごま 白ごま 米油 ABCマカロニ 上白糖 スイーツこんにゃく	玉葱 にんじん キャベツ セロリー コーン こまつな りんご缶 黄桃缶 白桃缶 洋梨缶	572 kcal 26.1 g 15.7 g 2.6 g
30 木	ご飯(味付けのり) 地産地消給食 ②	牛乳	さわらのゆず味噌がけ 町田すいとん 町田のキャベツのおかか和え	牛乳 さわら 赤みそ 豚肉 油揚げ 厚けすり 糸けすり	精白米 三温糖 米油 中力粉	ゆず果汁 ねぎ にんじん だいこん はくさい 万能ねぎ キャベツ こまつな	565 kcal 27.3 g 17.6 g 2.4 g
31 金	ご飯(スタミナ納豆) 日本味めくし給食 鳥取	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 豆乳入り味噌汁 青菜のお浸し	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 挽きわり納豆 油揚げ 焼き竹輪 あおのり 豆乳 厚けすり 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 糸けすり	精白米 ごま油 米油 三温糖 白ごま 小麦粉 米粉 揚げ油 じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが ねぎ にら にんじん ごぼう だいこん こねぎ こまつな もやし	655 kcal 33.1 g 22.2 g 2.8 g

全国学
校給
食週
間