



		牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	エネルギー - kcal たんぱく質g	
①	10月	○	黒砂糖パン	黒砂糖パン		798	
			ポテトグラタン	ベーコン,鶏肉,牛乳,チーズ	油,バター,薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,しめじ,エリンギ,にんじん,パセリ	30.6
			レンズ豆のカレースープ	鶏肉,レンズ豆	油	玉葱,にんじん,キャベツ	
②	11火	○	こぎつねごはん	油揚げ,鶏肉	米,精麦,さとう	にんじん,ごぼう,こまつな	760
			竹輪の磯辺揚げ	竹輪,青のり	薄力粉,油		30.2
			豚汁	豚肉,みそ,厚揚げ	油,こんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	
③	12水	○	麻婆豆腐丼	鶏肉,大豆,味噌,豆腐	米,精麦,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,干し椎茸,えのきたけ,玉葱,長ねぎ,たけのこ,にんじん,しょうが	819
			チンゲン菜のスープ	厚揚げ,わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,えのきたけ,チンゲンツアイ	30.1
			豆乳プリン	アガー,豆乳,牛乳	さとう,生クリーム		
④	13木	○	山菜おこわ	鶏肉,油揚げ	米,もち米,油,さとう	ごぼう,たけのこ,ふき,わらび,にんじん,干し椎茸	797
			魚の野菜あんかけ	たら	さとう,でん粉	しょうが,玉葱,にんじん,こまつな	33.5
			芋煮汁	豚肉	じゃがいも,こんにやく,さとう	えのきたけ,しめじ,長ねぎ	
⑤	14金	○	ごはん		米,精麦		777
			おかか昆布ふりかけ	かつお節,昆布	さとう		34.0
			肉豆腐	豚肉,豆腐	油,しらたき,さとう	ごぼう,にんじん,玉葱,はくさい,長ねぎ,干し椎茸,こまつな	
			甘酢和え		さとう	もやし,にんじん,こまつな	
⑥	17月	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,マーガリン,さとう		773
			豆乳チャウダー	ベーコン,鶏肉,レンズ豆,豆乳,牛乳	じゃがいも,米粉,生クリーム	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,しめじ,エリンギ,パセリ	30.5
			ひじきとコーンのサラダ	ひじき,ツナ	油,さとう	もやし,にんじん,ホールコーン	
⑦	18火	○	ツナのねぎ塩丼	ツナ	米,精麦,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉葱,にんじん,もやし,しら	791
			おひたし	かつお節	ごま油,三温糖	キャベツ,にんじん,こまつな	30.2
			じゃがいもと油揚げのみそ汁	油揚げ,みそ,わかめ	じゃがいも	玉葱,長ねぎ	
⑧	19水	○	チキンカレー	鶏肉,脱脂粉乳	米,精麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん	854
			わかめサラダ	わかめ	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,こまつな	27.1
			ピーチヨーグルト	ヨーグルト	さとう	★黄桃	
⑨	20木	○	肉南蛮うどん	豚肉,油揚げ	うどん,でん粉	にんじん,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,こまつな	784
			ししゃものフライ	★ししゃも,牛乳	薄力粉,パン粉,油		37.8
			のり和え	のり	ごま油,三温糖	にんじん,もやし,キャベツ	
⑩	21金	○	きんぴらごまごはん	鶏肉	米,精麦,油,こんにやく,さとう,ごま油,★ごま	ごぼう,にんじん	845
			魚の西京焼き	さわら,味噌			37.4
			吉野汁	鶏肉,油揚げ,豆腐	でん粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
			よもぎ団子	豆腐,きな粉	白玉粉,さとう	よもぎ	
⑪	24月	○	春キャベツのあんかけ焼きそば	豚肉,なると,竹輪	中華麺,ごま油,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	848
			青のりビーンズポテト	大豆,青のり	油,じゃがいも,薄力粉,でん粉		31.6
			果物			★オレンジ	
⑫	25火	○	ごはん		米,精麦		792
			魚のあずま煮風	しいら	でん粉,油,さとう	しょうが	29.9
			野菜の昆布和え	塩昆布	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,こまつな,玉葱	
			大根とじゃが芋のみそ汁	油揚げ,みそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,長ねぎ	
⑬	26水	○	ガーリックチーズトースト	チーズ	食パン,マーガリン	にんにく,パセリ	804
			チリコンカン	鶏肉,大豆,白いんげん豆	油,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,しめじ,エリンギ,しょうが,トマト,ホール缶	34.1
			もやしのサラダ	わかめ	油,ごま油,さとう	にんじん,もやし,こまつな,玉葱	
⑭	27木	○	赤飯(ごま塩付き)	あずき	米,もち米,★ごま		776
			鶏肉の照り焼き	鶏肉	三温糖		30.7
			野菜のうま煮	豚肉	油,こんにやく,じゃがいも,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,干し椎茸,にんじん,こまつな	
			お祝いすまし汁	なると,豆腐		えのきたけ,にんじん,長ねぎ	
⑮	28金	○	親子丼	鶏肉,★たまご	米,精麦,油,さとう,でん粉	しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,クリンピース	809
			わかめの和え物	わかめ	ごま油,さとう	にんじん,もやし	33.9
			春キャベツのみそ汁	豆腐,みそ		玉葱,えのきたけ,キャベツ,長ねぎ	

●本校の給食では、東京都の地場産物を積極的に取り入れ、その魅力を発信していきます。今月は江戸川区の平野農園さんの小松菜を使用します。

平野農園の小松菜は採れたて新鮮で、茎もシャキシャキおいしいことが特徴です。

●27日(木)：安方中学校の開校記念日です。給食では、お祝いとして赤飯とお祝いすまし汁を作ります。

●本校の給食費徴収回数、5月から2月までの年間10回です。引き落とし日は毎月10日前後となります。前日までに引き落とし口座へのご入金をお願いします。

●お子様が給食当番の白衣を持ち帰りましたら、ご家庭で洗濯とアイロンがけをよろしくをお願いします。

※魚や果物の種類は変更になる場合もあります。予めご了承ください。