



※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年＝×0.8、小学校低学年＝×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖など	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
10 水	桜の花ごはん	○ 進級	鯖(さわら)の西京焼き 春野菜の煮物 桜型かまぼこ入りのっぺい汁 果物(清見オレンジ)	牛乳 さわら 西京みそ 鶏肉 八丈島産島さつま揚げ かまぼこ	桜の花の塩漬け にんじん たけのこ ぶき さやえんどう ごぼう だいこん ねぎ オレンジ	米 三温糖 こんにゃく じゃがいも 米油 しらたき さといも じゃがいもでん粉	687 kcal 339 g 166 g 3.3 g
11 木	五目ちらし寿司	○ 入学	茶碗蒸し 豚汁 果物(いちご)	牛乳 こんぶ 油揚げ 鶏卵 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐 みそ	かんぴょう 干し椎茸 にんじん 糸みつば たけのこ ごぼう だいこん ねぎ いちご	米 三温糖 米油 ごま油 さといも	611 kcal 27.4 g 18.4 g 2.5 g
12 金	ポークカレーライス	○	キャベツとコーンのサラダ 野菜とベーコンのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン えのきだけ こまつな	米 米粒麦 米油 じゃがいも パター 薄力粉 三温糖	697 kcal 24.9 g 22.1 g 3.4 g
東京都: 小松菜 小松菜は1年を通して都内産です。							
15 月	スパゲティー クリームソース	○	きのこのサラダ ジュリエンスープ	牛乳 鶏肉 あさり(水煮) ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム(水煮) ぶなしめじ えのきだけ キャベツ こまつな レモン果汁	スパゲティ 米油 バター 薄力粉	599 kcal 29.0 g 21.8 g 2.5 g
16 火	ごはん	○	麻婆豆腐 もやし中華サラダ もずくスープ	牛乳 豚肉 大豆 木綿豆腐 みそ おきなわもずく	にんにく しょうが たけのこ にんじん にら もやし セロリ コーン きゅうり ぶなしめじ ねぎ	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま油 ごま	662 kcal 30.6 g 25.3 g 3.2 g
17 水	わかめしらすごはん	○	千草焼き 小松菜とキャベツのお浸し 石狩汁 アップルゼリー	牛乳 しらす 鶏肉 ひじき 鶏卵 生鮭 みそ 粉寒天	にんじん 干し椎茸 こまつな えのきだけ キャベツ ごぼう だいこん コーン りんごジュース りんご缶	米 ごま 米油 三温糖 しらたき じゃがいも パター 上白糖	662 kcal 29.6 g 20.2 g 3.0 g
18 木	ハニーレモン トースト	○	ポークビーンズ コールスロー	牛乳 豚肉 大豆	レモン果汁 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり コーン セロリ	無塩食パン パター はちみつ 上白糖 米油 じゃがいも 三温糖 薄力粉	654 kcal 27.0 g 26.9 g 2.1 g
19 金	ごはん	○ フランス	白身魚のモルネソース焼き さつまいもときのこのバター醤油炒め コンソメスープ 果物(清見オレンジ)	牛乳 白身魚 ビザチーズ ベーコン	ぶなしめじ こまつな にんじん たまねぎ コーン オレンジ	米 パター 薄力粉 米油 さつまいも	629 kcal 30.9 g 16.3 g 2.1 g
20日は穀雨(こくう): 穀物を潤す雨が降る頃です。							
22 月	みそ煮込みうどん	○	春巻 フルーツヨーグルト	牛乳 こんぶ 鶏肉 油揚げ みそ 豚肉 ヨーグルト	にんじん だいこん 干し椎茸 かぼちゃ ねぎ たけのこ もやし しょうが フルーツ缶	国産小麦粉冷凍うどん 米油 春巻きの皮 はるさめ 三温糖 じゃがいもでん粉 薄力粉 ごま油	660 kcal 29.3 g 20.5 g 2.8 g
23 火	ジャンバラヤ	○ アメリカ	ポテトサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 ハム ウインナー いか 鶏卵	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ 赤ピーマン ピーマン にんじん きゅうり コーン クリームコーン	オリーブ油 米 米油 じゃがいも マヨネーズ じゃがいもでん粉	625 kcal 20.8 g 23.2 g 2.8 g
24 水	麦ごはん	○	白身魚の野菜あんかけ じゃがいものそぼろ煮 玉葱とわかめのみそ汁	牛乳 白身魚 豚肉 カットわかめ みそ	しょうが 赤ピーマン 干し椎茸 たまねぎ キャベツ もやし 万能ねぎ グリーンピース(冷凍)	米 米粒麦 じゃがいもでん粉 米油 三温糖 じゃがいも	658 kcal 31.0 g 19.7 g 3.0 g
25 木	鶏肉のきつね丼	○	はりはり漬け キャベツとえのきのみそ汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 細切りこんぶ みそ 粉寒天	にんじん たまねぎ こまつな 切干大根 きゅうり キャベツ えのきだけ ねぎ オレンジジュース みかん缶	米 三温糖 じゃがいもでん粉 上白糖	651 kcal 27.5 g 16.7 g 2.7 g
26 金	チーズドッグ	○	カレーポトフ ピクルス	牛乳 ウインナー ビザチーズ ベーコン 豚肉	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん キャベツ 赤ピーマン きゅうり 黄ピーマン	無塩パン 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 じゃがいも オリーブ油	664 kcal 29.7 g 30.2 g 3.6 g
29日は昭和の日							
30 火	たけのこごはん	○	高野豆腐のはさみ揚げ 小松菜のレモンあえ あさりのみそ汁 果物(カラマンダリン)	牛乳 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 あさり(水煮) みそ	たけのこ にんじん ねぎ こまつな キャベツ えのきだけ レモン果汁 たまねぎ カラマンダリン	米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉	653 kcal 27.3 g 21.3 g 3.0 g