

日 曜	献立名			材 料 名			エネルギー (kcal) (1人1日により 算出)
	主 食	おかずなど	飲 物	おもに血や肉になる 食品	おもに働く力になる 食品	おもに体の調子を 整える食品	
9 木	<div>お節料理を紹介します</div> <div>黒豆ごはん</div>	松風焼き 紅白なます 白玉雑煮 	牛乳	牛乳、黒豆、鶏ひき肉、豚ひき肉、豆腐、たまご、白みそ、豆腐、鶏肉、油揚げ、かまぼこ	七分つき米、もち米、白ごま、三温糖、白砂糖、白玉粉	長ねぎ、だいこん、にんじん、ゆず、はくさい、こまつな	590kcal
10 金	ごはん	肉豆腐 焼きししゃも ゆかりポテト くだもの	牛乳	牛乳、豚肉、豆腐、大豆、ししゃも	七分つき米、油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、白ごま	にんにく、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、ほんしめじ、はくさい、こまつな、ゆかり粉、みかん	620kcal
14 火	みそラーメン	中華風豆サラダ りんごとお芋の包み揚げ	牛乳	牛乳、豚肉、赤みそ、大豆	中華めん、油、三温糖、ごま油、白砂糖、さつまいも、あんずジャム、ぎょうざの皮、小麦粉、粉砂糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、たけのこ、にら、こまつな、キャベツ、ほうれんそう、だいこん、りんご、レモン、干しぶどう	613kcal
15 水	カレーピラフ	ポテトグラタン 野菜スープ くだもの	牛乳	牛乳、ウィンナー、鶏肉、調理用牛乳、チーズ、ベーコン	七分つき米、油、バター、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、いんげん、ほんしめじ、パセリ、キャベツ、こまつな、いちご	589kcal
16 木	梅菜めし	さわらの香味焼き わかめサラダ いなか汁 キャロットゼリー	牛乳	牛乳、さわら、わかめ、豆腐、寒天	七分つき米、白ごま、ごま油、油、三温糖、ねりごま、こんにゃく、さといも、白砂糖	こまつな、梅、しょうが、長ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきたけ、オレンジジュース	605kcal
17 金	★七小栄養満点 ベーコンピザ★	マカロニサラダ さつま芋のポターージュ くだもの	牛乳	牛乳、ベーコン、ウィンナー、チーズ、ハム、調理用牛乳、生クリーム	ピザクラスト、油、三温糖、マカロニ、さつまいも、バター	ピーマン、玉ねぎ、ホールコーン、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリー、パセリ、みかん	604kcal
20 月	ごはん	えびといかのチリソース ナムル 白菜と肉団子のスープ	牛乳	牛乳、むきえび、いか、豚ひき肉	七分つき米、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、白ごま、はるさめ	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、ホールコーン、はくさい、もやし、こまつな、干しいたけ	627kcal
21 火	ごはん	豆腐の五目煮 きびなこと大豆の唐揚げ かぶのレモン酢あえ くだもの	牛乳	牛乳、豚肉、いか、豆腐、うずら卵、大豆、きびなこと	七分つき米、油、三温糖、かたくり粉	しょうが、玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、はくさい、チンゲンツァイ、たけのこ、にんにく、かぶ、かぶ葉、きゅうり、レモン、みかん	639kcal
22 水	クリームスープ スパゲティ	ドレッシングサラダ パンプキンパイ	牛乳	牛乳、ベーコン、鶏肉、むきえび、調理用牛乳、豆乳、生クリーム	スパゲッティ、油、小麦粉、バター、三温糖、白砂糖、パイ生地、粉砂糖	にんにく、にんじん、玉ねぎ、ほんしめじ、ホールコーン、パセリ、キャベツ、ブロッコリー、もやし、かぼちゃ	647kcal
23 木	わかめごはん	中華風卵焼き 中華風ポテト ワンタンスープ くだもの 	発酵乳	発酵乳、炊きこみわかめ、豆腐、大豆、たまご、豚ひき肉、豚肉、なると	七分つき米、白ごま、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ワンタン皮	にんじん、長ねぎ、たけのこ、きくらげ、玉ねぎ、しょうが、にんにく、あさつき、もやし、ほうれんそう、みかん	605kcal
24 金	日本初・明治時代の給食です 塩むすび	鮭の塩焼き 青菜漬け 貝たくさんみそ汁 	牛乳	牛乳、さけ、豆腐、赤みそ、白みそ	七分つき米、油、こんにゃく、じゃがいも	のぎわな漬、ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、こまつな、長ねぎ	610kcal
27 月	昭和・昔懐かしい給食です ジャムコッペ	くじらのたつた揚げ 大根サラダ 脱脂粉乳入りコーンスープ	牛乳	牛乳、くじら肉、ベーコン、調理用牛乳、スキムミルク、生クリーム	コッペパン、いちごジャム、かたくり粉、油、三温糖、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、だいこん、みずな、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、クリームコーン、ホールコーン、パセリ	600kcal
28 火	食品ロス削減の献立です 海鮮おこわの エコたまご丼	エコツナ棒ぎょうざ エコドレッシングサラダ くだもの	牛乳	牛乳、たまご、なると、ツナ、大豆	海鮮おこわ(7分つき米)、七分つき米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、ぎょうざの皮	にんじん、玉ねぎ、干しいたけ、糸みつば、キャベツ、こまつな、にんにく、しょうが、きゅうり、にんじんの皮、美生柑	637kcal
29 水	東京都の献立です 深川めし	焼き魚 東京系寒天サラダ ちゃんこ汁	東京牛乳	牛乳、あさり、白みそ、さば、糸寒天、生揚げ、たら、鶏ひき肉	七分つき米、油、三温糖、白ごま、かたくり粉	にんじん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、キャベツ、だいこん、みずな、はくさい、ほんしめじ、こまつな	582kcal
30 木	小平産たっぷり献立です 小平冬野菜カレー	小平やきいも 小平うどんと春雨の酢の物	牛乳	牛乳、豚肉、大豆、わかめ	七分つき米、油、さといも、小麦粉、バター、さつまいも、はるさめ、三温糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉ねぎ、にんじん、かぶ、だいこん、ブロッコリー、うど、きゅうり	612kcal
31 金	きつねカうどん	鶏の唐揚げ おひたし 	牛乳	牛乳、豚肉、油揚げ、鶏肉、赤みそ	うどん、油、丸もち、三温糖、かたくり粉	にんじん、ほんしめじ、長ねぎ、こまつな、かんぴょう、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、ほうれんそう	611kcal

◎都合により、献立や材料が変更になる場合があります。食物アレルギーなどでご質問のある方は、お問い合わせください。