

資料12 新学校給食センターの想定献立

4月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	ソイそばろ丼, 中華クリームスープ, いちご	牛乳	だいず, ほたて, 鶏肉, 豚肉	牛乳	グリーンピース, チンゲン菜, にんじん	いちご, しめじ, しょうが, たまねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, 油	786	33.7
2	ごはん, 白玉汁, 鯛の塩焼き, 筑前煮	牛乳	たい, 鶏肉	牛乳	さやえんどう, にんじん	ごぼう, しいたけ, だいこん, たけのこ, たまねぎ, 長ねぎ	こんにゃく, さとういも, さとう, 白玉, 米	油	788	34.3
3	桜トースト, ポークシチュー, ビーンズサラダ, オレンジゼリー	牛乳	だいず, 豚肉	牛乳, 生クリーム	トマト, にんじん, パセリ	オレンジ, キャベツ, きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, 桜の花の塩漬, 枝豆	いちごジャム, さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉	バター, マーガリン, 油	785	26.7
4	たけのこごはん, 沢煮椀, 鯖のごまだれかけ, 煮浸し	牛乳	さわら, みそ, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ	牛乳	こまつな, にんじん, みつば	ごぼう, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ, はくさい	こんにゃく, さとう, 米, 米粉	ごま, 油	893	38.6
5	ごはん, カレー肉豆腐, きびなごの唐揚げ, 茎わかめサラダ	牛乳	豆腐, 豚肉	きびなご, 牛乳, 茎わかめ	こまつな, にんじん	きゅうり, しめじ, しょうが, だいこん, たまねぎ, にんにく, 長ねぎ	さとう, 小麦粉, 米, 片栗粉	中華風ドレッシング, 油	805	32.3
6	ごはん, 若竹汁, 鯖のみそ焼き, 肉野菜炒め	牛乳	さば, みそ, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	にんじん	キャベツ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, 長ねぎ	さとう, 米	ごま油	759	33.2
7	鮭のクリームスパゲティ, 揚げごぼうのサラダ, セサミマフィン	牛乳	さけ, ベーコン, 卵	牛乳	にんじん, ほうれん草	キャベツ, きゅうり, ごぼう, しめじ, たまねぎ, にんにく, もやし	ケーキミックス粉, さとう, スパゲティ, 小麦粉	ごま, バター, 柑橘ドレッシング, 油	916	33.8
8	親子丼, きゅうりとかぶのナムル, フルーツみつ豆	牛乳	なると, 鶏肉, 赤えんどう, 卵	みつ豆用寒天, 牛乳	にんじん, みつば	いよかん, かぶ, きゅうり, たまねぎ, パイン, りんご, 黄桃	さとう, 米, 片栗粉	ナムルドレッシング	816	32.0
9	ミルクパン, チリコンカン, フライドポテト, フレンチサラダ	牛乳	だいず, 鶏肉, 豚肉	チーズ, 牛乳	グリーンピース, トマト, にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	じゃがいも, ミルクパン, 小麦粉	バター, 油	824	34.8
10	わかめごはん, 豚汁, 卵の千草焼き, ひじきの煮つけ	牛乳	みそ, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, 卵	ひじき, わかめ, 牛乳	にんじん, ほうれん草	ごぼう, しいたけ, しょうが, だいこん, 長ねぎ	こんにゃく, さとう, じゃがいも, 米	ごま, 油	818	33.9
11	肉うどん, かつおの唐揚げ, 切干大根の煮つけ, ヨーグルト	牛乳	かつお, みそ, 豚肉, 油揚げ	ヨーグルト, 牛乳	こまつな, さやえんどう, にんじん	しょうが, 切干大根, 長ねぎ, 梅	うどん, さとう, 片栗粉	ごま油, 油	724	37.1
12	カレーピラフ, キャロットポタージュ, 鶏肉の照り焼き, アスパラとエリンギのソテー	牛乳	ハム, ベーコン, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	アスパラ, グリンピース, にんじん, パセリ	エリンギ, キャベツ, しょうが, たまねぎ	小麦粉, 米	バター, 油	829	35.8
13	うず巻パン, 白身魚のフライ, こんにゃくサラダ, 五目卵スープ	コーヒーク	ベーコン, ホキ, 豆腐, 卵	ミルクコーヒー, わかめ	にんじん, 万能ねぎ	きゅうり, しいたけ, だいこん, たまねぎ, はくさい	こんにゃく, パン, パン粉, 小麦粉, 片栗粉	タルタルソース, 油	758	35.4

4月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	ごはん, ワンタンスープ, えびといかのチリソース, 春雨サラダ	牛乳	いか, えび, 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり, しょうが, にんにく, もやし, 長ねぎ	さとう, はるさめ, ワンタン, 米, 片栗粉	ごま油, 中華風ドレッシング, 油	784	37.8
15	中華丼, ビーフンソテー, 黄桃	牛乳	いか, うずら卵, えび, ほたて, 干しえび, 豚肉	牛乳	チンゲン菜, にんじん, ビーマン	キャベツ, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, はくさい, 黄桃	ビーフン, 米, 片栗粉	油	793	32.1
								平均	805	34.1

5月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	中華おこわ, 揚げじゃが芋のそぼろ煮, 青菜とエリンギのソテー, すまし汁, 柏餅	牛乳	なると, ほたて, 豆腐, 豚肉	牛乳	グリーンピース, こまつな, にんじん, みつば	エリンギ, しいたけ, しめじ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, もやし, 長ねぎ	かしわもち, さとう, じゃがいも, もち米, 米, 片栗粉	ごま油, 油	838	28.0
2	山菜うどん, ハムサラダ, 抹茶ケーキ	牛乳	うずら卵, ハム, 鶏肉, 油揚げ, 卵	牛乳	にんじん, 抹茶	キャベツ, きゅうり, しいたけ, ぜんまい, わらび, 長ねぎ	あずき, うどん, ケーキミックス粉, さとう	油, 和風ドレッシング	756	32.0
3	キムチチャーハン, 焼きウインナー, ビーフンスープ, りんご缶	牛乳	ウインナー, 豚肉	牛乳	にら, にんじん	しょうが, たけのこ, はくさい, もやし, りんご, 長ねぎ	ビーフン, 米	ごま油, 油	841	29.4
4	ミルクパン, アスパラの豆乳クリーム煮, 鮭のラビゴットソース	牛乳	さけ, 鶏肉, 豆乳	牛乳, 生クリーム	アスパラ, トマト, にんじん	きゅうり, コーン, たまねぎ, にんにく	さとう, マカロニ, ミルクパン, 小麦粉, 片栗粉	バター, 油	897	41.4
5	高野豆腐の卵とじ丼, 五目野菜炒め, フルーツヨーグルト和え	牛乳	鶏肉, 凍り豆腐, 油揚げ, 卵	ヨーグルト, 牛乳	さやえんどう, にんじん	キャベツ, しいたけ, たまねぎ, にんにく, パイン, りんご, 黄桃, 甘夏, 大豆もやし	さとう, しらたき, 米, 片栗粉	ごま油	863	35.5
6	食パン, チョコクリーム, ポークソテーオニオンソース, マセドアンサラダ, ベーコンと白菜のスープ	牛乳	ベーコン, 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり, たまねぎ, にんにく, はくさい, マッシュルーム, りんご	じゃがいも, チョコクリーム, はるさめ, パン, 片栗粉	油	737	33.1
7	ごはん, さばのごまみそかけ, ごぼうの甘辛炒め, みそ汁	牛乳	さば, だいず, みそ, 豆腐	じゃこ, わかめ, 牛乳	にんじん	ごぼう, しょうが, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	844	37.3
8	焼き鳥丼, 揚げじゃがいものサラダ, ごぼう汁	牛乳	鶏肉, 豚肉	牛乳	にんじん, みつば	キャベツ, きゅうり, ごぼう, しょうが, 長ねぎ	さとう, じゃがいも, 米, 片栗粉	イタリアンドレッシング, ごま, 油	798	34.2
9	じゃことキャベツのパスタ, 鶏ささみサラダ, ふわふわ卵スープ, オレンジ	牛乳	ツナ, ベーコン, 鶏肉, 卵	じゃこ, 牛乳	にんじん, ほうれん草	オレンジ, キャベツ, きゅうり, コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく, もやし	スパゲティ, パン粉	油	731	37.6
10	グリーンピースご飯, さわらの梅みそ焼き, 新じゃがのうま煮, すまし汁	牛乳	さわら, みそ, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	グリーンピース, にんじん	しょうが, たけのこ, たまねぎ, 枝豆, 長ねぎ, 梅	こんにやく, さとう, じゃがいも, 米, 片栗粉	油	769	36.7
11	食パン, 鶏肉のバーベキューソースがけ, キャベツソテー, ポークビーンズ	牛乳	だいず, 鶏肉, 豚肉	牛乳	トマト, にんじん, パセリ, ピーマン	キャベツ, しょうが, たまねぎ, にんにく, りんご, 長ねぎ	さとう, じゃがいも, パン	油	775	38.8
12	ごはん, 魚の甘酢あん, 海藻サラダ, 春雨スープ	牛乳	かつお, 豚肉	海藻ミックス, 牛乳	にら, にんじん, ピーマン	きゅうり, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ	さとう, はるさめ, 米, 片栗粉	油, 和風ドレッシング	796	33.7
13	豚丼, 茎わかめサラダ, 美生柑	牛乳	豚肉	牛乳, 茎わかめ	にんじん	きゅうり, たまねぎ, もやし, 美生柑	さとう, しらたき, 米, 片栗粉	中華風ドレッシング	825	30.2

5月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	きな粉揚げパン, ベーコンと野菜のソテー, クラムチャウダー, プリン	牛乳	あさり, きなこ, ベーコン, 卵	牛乳, 生クリーム	にんじん, パセリ	キャベツ, しめじ, たまねぎ, マッシュルーム, もやし	さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉	ごま油, バター, 油	798	32.1
15	カレーライス, 大根とえのきのサラダ, 冷凍みかん	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	えのき, しょうが, だいこん, たまねぎ, にんにく, みかん, りんご	じゃがいも, チャツネ, 小麦粉, 米	バター, 油, 和風ドレッシング	895	24.2
16	五目焼きそば, 白玉スープ, 焼き豚サラダ, チーズ	牛乳	焼豚, 豚肉	チーズ, 牛乳	にら, にんじん	キャベツ, きゅうり, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ, たまねぎ, もやし	中華めん, 白玉	油	736	35.0
17	ごはん, 焼きししゃもの甘辛たれかけ, 青菜ともやしの和え物, 肉団子のスープ	牛乳	豆腐, 豚肉, 卵	牛乳, 子持ちししゃも	にんじん, ほうれん草	たまねぎ, にんにく, もやし	さとう, じゃがいも, 米, 片栗粉	ごま, ナムルドレッシング, 油	769	33.6
18	麻婆丼, 海鮮塩炒め, 杏仁フルーツ	牛乳	いか, えび, だいず, ほうたて, みそ, 豆腐, 豚肉	杏仁寒天, 牛乳	こまつな, にんじん	しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, みかん, りんご, 黄桃, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, 油	849	39.0
19	食パン, チキンカツ, イタリアンサラダ, 米粉マカロニスープ	コーヒーク	ベーコン, 鶏肉, 卵	ミルクコーヒー	にんじん, パセリ	キャベツ, たまねぎ	パン, パン粉, 小麦粉, 米粉マカロニ	イタリアンドレッシング, 油	756	35.9
20	じゃこ入り高菜チャーハン, チャプチェ, 味噌ワントンスープ	牛乳	みそ, 豚肉	じゃこ, 牛乳	たかな, チンゲン菜, にんじん, ほうれん草	きくらげ, しょうが, たけのこ, にんにく, もやし, 長ねぎ	さとう, はるさめ, ワントン, 米	ごま, ごま油	815	33.3
平均								804	34.1	

6月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	ごはん, 湯葉のすまし汁, 鱈の西京焼き, 京風炊き合わせ	牛乳	がんも, さわら, みそ, 凍り豆腐, 湯葉, 豆腐	牛乳	さやえんどう, にんじん, みつば	えのき, ごぼう, しいたけ, たけのこ	さとう, 米	油	816	39.2
2	小松菜スパゲッティ, パンプキンポタージュ, ビーンズサラダ	牛乳	だいず, ベーコン, 豚肉	牛乳, 生クリーム	かぼちゃ, こまつな, にんじん, パセリ	えのき, エリンギ, キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんにく	スパゲティ, 小麦粉	オリーブ油, バター, 油	767	29.2
3	ごはん, 鶏ごぼう汁, 卵の千草焼き, 切干大根の煮つけ	牛乳	みそ, 鶏肉, 生揚げ, 豆腐, 油揚げ, 卵	牛乳	こまつな, さやえんどう, にんじん, ほうれん草	えのき, ごぼう, しいたけ, 切干大根, 長ねぎ	さとう, 米	ごま, ごま油, 油	801	33.6
4	ソイそぼろ丼, キムチスープ, 美生柑	牛乳	だいず, みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉	牛乳	グリーンピース, にんじん	しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, 美生柑	さとう, 米, 片栗粉	油	781	33.8
5	糧(かて)うどん, ちくわの天ぷら, クーブーイリチー	牛乳	ちくわ, 豚肉, 油揚げ, 卵	こんぶ, 牛乳	こまつな, にんじん, ピーマン	えのき, しいたけ, しめじ, しょうが, だいこん, 枝豆, 長ねぎ	うどん, さとう, 小麦粉, 上新粉	ごま油, 油	723	29.9
6	バターライスクリームソースかけ, ツナサラダ, メロン	牛乳	ツナ, 鶏肉	わかめ, 牛乳, 生クリーム	グリーンピース, にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, メロン	小麦粉, 米	バター, 中華風ドレッシング, 油	875	29.6
7	ガバオライス, 卵のスープ, ヤムウンセン, レモンゼリー	牛乳	えび, だいず, ベーコン, 鶏肉, 卵	牛乳	こまつな, にんじん, ピーマン	きゅうり, しめじ, たまねぎ, にんにく, もやし, レモン	さとう, はちみつ, はるさめ, 米, 片栗粉	ごま油, 柑橘ドレッシング, 油	775	35.2
8	ごはん, 石狩汁, たら梅マヨ焼き, かぼちゃの甘煮	牛乳	さけ, たら, みそ, 豆腐	牛乳	かぼちゃ, にんじん	キャベツ, だいこん, 長ねぎ, 梅	さとう, じゃがいも, 米, 米粉	ごま, バター, マヨネーズ(卵不使用)	836	34.4
9	コッペパン, ミネストローネ, 鶏肉の変わり焼き, カルボナーラポテト	牛乳	ベーコン, 鶏肉	チーズ, 牛乳, 生クリーム	トマト, にんじん	かぶ, セロリー, たまねぎ, にんにく	いよかんジャム, じゃがいも, パン, 米粉マカロニ	バター, 油	770	33.3
10	奈良茶めし, 飛鳥汁, さばのたつた揚げ, キャベツのおひたし	牛乳	かつお削り, さば, だいず, みそ, 鶏肉, 豆腐	牛乳	にんじん, 万能ねぎ	えのき, キャベツ, しょうが, だいこん, はくさい, もやし	米, 米粉, 片栗粉	油	845	36.7
11	ごはん, あしたば入りみそ汁, 飛び魚のハンバーグ, 糸寒天のサラダ	東京牛乳	とびうお, みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 卵	寒天, 牛乳	あしたば, にんじん	きゅうり, たまねぎ, 大豆もやし	さとう, じゃがいも, パン粉, 米, 片栗粉	ナムルドレッシング, 油	829	38.4
12	ごはん, 家常豆腐, ビーフンソテー, 美生柑	牛乳	みそ, 生揚げ, 豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン	エリンギ, キャベツ, しいたけ, しょうが, たけのこ, にんにく, 長ねぎ, 美生柑	さとう, ビーフン, 米, 片栗粉	ごま油, 油	837	34.3
13	シトラストースト, チリビーンズ, こんにやくサラダ, ヨーグルト	牛乳	だいず, 鶏肉	ヨーグルト, わかめ, 牛乳	トマト, にんじん, パセリ	きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, レモン	いよかんジャム, こんにやく, さとう, パン, 小麦粉	バター, マーガリン, 中華風ドレッシング, 油	817	32.2

6月分 想定 献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	親子丼, 切り昆布サラダ, いちごゼリーポンチ	牛乳	なると, 鶏肉, 卵	こんぶ, 牛乳	にんじん, みつば	キャベツ, だいこん, たまねぎ, りんご, 甘夏	さとう, ゼリー, 米, 片栗粉		818	31.9
15	もずく丼, イナムドゥチ, 人参シリシリ	牛乳	かつお削り, かまぼこ, ツナ, みそ, 生揚げ, 豚肉, 卵	もずく, 牛乳	こまつな, にんじん, ピーマン	しいたけ, しょうが, だいこん, たまねぎ, 枝豆	こんにゃく, さとう, 米, 片栗粉	油	811	31.6
16	小平夏野菜カレー, 野菜サラダ, さくらんぼ	牛乳	鶏肉	牛乳	かぼちゃ, トマト, にんじん, ピーマン	キャベツ, きゅうり, さくらんぼ, しょうが, たまねぎ, なす, にんにく, りんご	じゃがいも, チャツネ, 小麦粉, 米	イタリアンドレッシング, バター, 油	830	22.5
17	ごはん, 夏野菜のみそ汁, つくね焼き, おひたし	牛乳	かつお削り, みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, 卵	牛乳	かぼちゃ, さやえんどう, にんじん, ほうれん草	しょうが, もやし, 長ねぎ	さとう, パン粉, 米, 片栗粉	油	814	37.0
18	盛岡じゃじゃ麺, ずんだ白玉	牛乳	だいず, みそ, 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, 枝豆	うどん, さとう, 団子, 片栗粉	ごま油	719	34.7
19	わかめごはん, 肉じゃが炒め煮, 鮎の塩焼き, 煮浸し	牛乳	あゆ, 凍り豆腐, 豚肉, 油揚げ	わかめ, 牛乳	こまつな, にんじん	たまねぎ, はくさい, もやし, 枝豆	こんにゃく, さとう, じゃがいも, 米		854	39.7
20	食パン, ブルーベリージャム, キャロットポタージュ, 鰯のシチリア風トマトソース, アスパラサラダ	牛乳	あじ, ベーコン	牛乳, 生クリーム	アスパラ, トマト, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, ズッキーニ, たまねぎ, なす, にんにく	ブルーベリージャム, パン, 小麦粉, 米粉, 片栗粉	オリーブ油, バター, 油	785	34.1
21	ごはん, ごまけんちん汁, 鮭のレモンソース, 茎わかめサラダ	牛乳	さけ, 豆腐, 豚肉	牛乳, 茎わかめ	にんじん	きゅうり, ごぼう, だいこん, レモン, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも, さとう, 小麦粉, 米, 片栗粉	ごま, 中華風ドレッシング, 油	821	34.6
22	ライ麦パン, カレーヴィルスト, 野菜スープ, ジャーマンポテト	牛乳	ウインナー, ベーコン, 豚肉	牛乳	トマト, にんじん, パセリ	キャベツ, セロリー, たまねぎ	じゃがいも, はちみつ, パン	オリーブ油, 油	756	32.5
平均								804	33.6	

7月分 想定 献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	ジュウシイ, ラフテー, ゴーヤチャンプルー, もずくスープ	お茶	かつお削り, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 卵	こんぶ, もずく	にんじん	ゴーヤ, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, 長ねぎ	さとう, 米	ごま, ごま油, 油	806	29.2
2	カフェオレフレンチトースト, ツナサラダ, ウィンナーと鶏肉のトマトソース煮	牛乳	ウィンナー, ツナ, 鶏肉, 卵	牛乳, 生クリーム	トマト, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉	オリーブ油, バター, 中華風ドレッシング, 油	757	30.9
3	タコライス, 野菜スープ, ヨーグルト	牛乳	豚肉	チーズ, 牛乳	トマト, にんじん	キャベツ, コーン, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんにく	さとう, 米	油	817	37.8
4	スパゲティナポリタン, フライドチキン, ふわふわ卵スープ, えだ豆	牛乳	ハム, ベーコン, 鶏肉, 卵	チーズ, 牛乳	こまつな, トマト, にんじん, ピーマン	しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, 枝豆	スパゲティ, パン粉, 片栗粉	オリーブ油, バター, 油	796	36.3
5	ごはん, さばのカレー焼き, ひじきの炒り煮, たなぼた汁	牛乳	さば, だいず, 豆腐, 油揚げ	ひじき, ヨーグルト, 牛乳	にんじん, みつば	しょうが, たまねぎ, にんにく	こんにゃく, さとう, そうめん, マカロニ, 米	油	807	33.0
6	ごはん, いかの竜田揚げ, もやしのサラダ, 具だくさんのみそ汁	牛乳	いか, みそ, 豆腐	牛乳	チンゲン菜, にんじん	ごぼう, しょうが, だいこん, もやし, 長ねぎ	こんにゃく, じゃがいも, 米, 片栗粉	油, 和風ドレッシング	785	29.9
7	麻婆なす丼, ナムルサラダ, ゆでとうもろこし	牛乳	みそ, 豆腐, 豚肉	牛乳	こまつな, にんじん	しいたけ, しょうが, とうもろこし, なす, にんにく, もやし, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, ナムルドレッシング, 油	761	30.8
8	コッペパン, ウィンナーのケチャップソースかけ, イタリアンサラダ, ポテトチャウダー	牛乳	ウィンナー, 豚肉	牛乳, 生クリーム	にんじん, パセリ	キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム	さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉, 片栗粉	イタリアンドレッシング, バター, 油	802	30.7
9	中華丼, ビーフンソテー, こんにゃくゼリーポンチ	牛乳	いか, うずら卵, えび, ほたて, 干しえび, 豚肉	牛乳	チンゲン菜, にんじん, ピーマン	キャベツ, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, パイン, はくさい, りんご	ゼリー, ビーフン, 米, 片栗粉	油	849	34.7
10	うず巻パン, かぼちゃのコロッケ, ベーコンときのこのソテー, 白菜スープ, すいか	牛乳	ベーコン, 豚肉, 卵	牛乳	かぼちゃ, にら, にんじん	キャベツ, しいたけ, しめじ, しょうが, すいか, たけのこ, たまねぎ, にんにく, はくさい, マッシュルーム, 長ねぎ	じゃがいも, パン, パン粉, 小麦粉	油	782	31.0
11	冷やし中華 (ごまだれ), にぎすの唐揚げ, チンゲンサイとしめじの卵スープ	牛乳	ハム, 鶏肉, 卵	にぎす, 牛乳	チンゲン菜, にんじん	キャベツ, きゅうり, しめじ, しょうが, もやし	中華めん, 片栗粉	ごま油, 油	815	35.9
12	夏野菜キーマカレー, 海藻サラダ, ブルーベリーチーズタルト	牛乳	だいず, 豚肉	チーズ, 海藻ミックス, 牛乳	さやいんげん, トマト, にんじん, ピーマン	きゅうり, しょうが, だいこん, たまねぎ, にんにく, ピクルス, ブルーベリー, マッシュルーム	さとう, じゃがいも, 小麦粉, 米	バター, 油	899	28.8
平均									806	32.4

9月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	カレーライス, はりはり風味, 小平産ぶどう	牛乳 豚肉	豚肉	牛乳, 茎わかめ	にんじん	しょうが, たくあん漬け, たまねぎ, にんにく, ぶどう, 切干大根	さとう, じゃがいも, マンゴーチャツネ, 小麦粉, 米	ごま, バター, 油	913	24.7
2	みそつけめん, 豚肉のかりんと揚げ, きゅうりとえのきのナムル	牛乳 みそ, 干しえび, 豚肉	みそ, 干しえび, 豚肉	牛乳	にら, にんじん	えのき, きゅうり, しょうが, たけのこ, にんにく, もやし, レモン, 長ねぎ	さつまいも, さとう, 中華めん, 米粉	ナムルドレッシング, 油	772	39.5
3	ごはん, 豚汁, 鯖のねぎみそ焼き, わかめと黄菊の和え物	牛乳 さば, みそ, 豆腐, 豚肉	さば, みそ, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	にんじん, 干し菊	キャベツ, きゅうり, ごぼう, しめじ, しょうが, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, さとう, じゃがいも, 米	ごま, 和風ドレッシング	839	36.1
4	ムロアジの麻婆豆腐丼, 五目野菜炒め, 小平梨	牛乳 みそ, ムロアジ, 豆腐, 油揚げ	みそ, ムロアジ, 豆腐, 油揚げ	牛乳	にら, にんじん	しいたけ, しょうが, たけのこ, にんにく, もやし, 大豆もやし, 長ねぎ, 梨	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, 油	776	32.6
5	ごはん, 鶏ごぼう汁, かつおの唐揚げ, おひたし	牛乳 かつお, かつお削り, 鶏肉, 生揚げ	かつお, かつお削り, 鶏肉, 生揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	えのき, ごぼう, しょうが, もやし, 長ねぎ, 梅	さとう, 米, 片栗粉	油	783	38.1
6	ごはん, かきたま汁, つくね焼き, ひじきの炒り煮	牛乳 だいた, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, 卵	だいた, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, 卵	ひじき, 牛乳	にんじん, みつば	しいたけ, しょうが, 長ねぎ	こんにやく, さとう, パン粉, 米, 片栗粉	油	886	42.4
7	シュガー揚げパン, クリームシチュー, ハムサラダ, フローズンヨーグルト	牛乳 ハム, 鶏肉	ハム, 鶏肉	フローズンヨーグルト, 牛乳, 生クリーム	グリーンピース, にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんにく	さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉	イタリアンドレッシング, バター, 油	876	31.8
8	かやくごはん, もずくのみそ汁, かじきの照り焼き, 大根サラダ	牛乳 まかじき, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	まかじき, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	もずく, 牛乳	こまつな, にんじん	きゅうり, ごぼう, しょうが, だいこん, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	油, 和風ドレッシング	755	38.2
9	カレーミートサンド, こだいらめざましスープ, フライドポテト	牛乳 だいた, ベーコン, 豚肉	だいた, ベーコン, 豚肉	牛乳	こまつな, トマト, にんじん	キャベツ, しょうが, セロリー, だいこん, たまねぎ, にんにく, ピクルス	じゃがいも, パン, 小麦粉	バター, 油	782	32.1
10	栗おこわ, すまし汁, 鮭の塩麴焼き, えだまめサラダ	牛乳 さけ, なると, 豆腐	さけ, なると, 豆腐	牛乳	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, 枝豆	くり, さとう, もち米, 米	ごま, 油	795	36.8
11	プルコギ丼, 春雨スープ, 大豆もやしのサラダ	牛乳 豚肉	豚肉	牛乳	こまつな, にら, にんじん, ピーマン	えのき, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, りんご, 切干大根, 大豆もやし, 長ねぎ	はるさめ, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 中華風ドレッシング, 油	800	28.6
12	ごはん, 肉豆腐, ししゃもの南蛮漬け, 茎若布の炒め煮	牛乳 豆腐, 豚肉	豆腐, 豚肉	牛乳, 茎わかめ, 子持ちししゃも	さやいんげん, にんじん, わけぎ	しょうが, だいこん, たまねぎ, はくさい	こんにやく, さとう, しらたき, 米, 片栗粉	ごま油	798	37.1
13	チキンライス, パンプキンポタージュ, 洋風卵焼き	紅茶 鶏肉, 豆腐, 卵	鶏肉, 豆腐, 卵	チーズ, 牛乳, 生クリーム	かぼちゃ, グリンピース, トマト, にんじん, パセリ, ほうれん草	たまねぎ, マッシュルーム	紅茶, 小麦粉, 米	バター, 油	866	28.9

9月分 想定 献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	肉うどん, ちくわの天ぷら, 煮浸し, アイスcream	牛乳	ちくわ, 豚肉, 油揚げ, 卵	アイス, 牛乳	こまつな, にんじん	しめじ, はくさい, もやし, 長ねぎ	うどん, さとう, 小麦粉, 上新粉	油	892	32.0
15	さんまのかば焼き丼, みそ汁, キャベツのおひたし	牛乳	かつお削り, さんま, みそ	わかめ, 牛乳	にんじん	キャベツ, しょうが, だいこん, もやし, 長ねぎ	さとう, 米, 米粉, 片栗粉	油	842	28.9
16	梅ごはん, 丸ごとわかめスープ, いかのねぎ塩焼き, 切干大根の煮つけ	牛乳	いか, ベーコン, 豆腐, 油揚げ, 卵	めかぶ, わかめ, 牛乳, 茎わかめ	さやいんげん, にんじん	えのき, しょうが, にんにく, 切干大根, 長ねぎ, 梅	さとう, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	740	33.4
17	じゃこと小松菜のチャーハン, 中華クリームスープ, タピオカフルーツ	牛乳	ほたて, 豚肉	じゃこ, 牛乳	こまつな, チンゲン菜, にんじん	コーン, しめじ, しょうが, たまねぎ, パイン, りんご, 甘夏, 長ねぎ	米, 片栗粉	ごま油	796	29.2
18	ガーリックトースト, ポークビーンズ, ウィンナーとコーンのソテー, 冷凍みかん	牛乳	ウィンナー, だいず, 豚肉	牛乳	さやいんげん, トマト, にんじん, パセリ	コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく, みかん	じゃがいも, パン	バター, マーガリン, 油	821	32.0
19	焼き鳥丼, 白玉汁, 切り昆布サラダ	牛乳	鶏肉	こんぶ, 牛乳	にんじん	きゅうり, しいたけ, しょうが, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	さとう, 白玉, 米, 片栗粉	ごま, 中華風ドレッシング, 油	800	33.5
平均									817	33.3

10月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	ごぼうの炊き込みご飯, いかの竜田揚げ, 野菜サラダ, すまし汁	牛乳	いか, なた, 豆腐, 豚肉, 油揚げ	わかめ, 牛乳	にんじん, みつば	きゅうり, ごぼう, しょうが, だいこん	こんにゃく, さとう, 米, 片栗粉	中華風ドレッシング, 油	810	33.3
2	食パン, いちごジャム, 鶏肉の香草焼き, ペンネアラビアータ, 豆のスープ煮	牛乳	だいず, ベーコン, 鶏肉, 豚肉	牛乳	トマト, にんじん	セロリー, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	いちごジャム, じゃがいも, パン, マカロニ	オリーブ油, 油	794	39.5
3	えびピラフクリームソースかけ, キャベツのサラダ, ぶどう	牛乳	えび, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	グリーンピース, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, たまねぎ, ぶどう	小麦粉, 米	バター, 油	818	29.4
4	月見うどん, カレイの唐揚げ, 月見だんご	牛乳	うずら卵, かれい, 豚肉, 油揚げ	牛乳	こまつな, さやいんげん, にんじん	えのき, しめじ, しょうが, だいこん, にんにく, 長ねぎ	うどん, さとう, 団子, 片栗粉	ごま油, ラー油, 油	746	34.0
5	ごはん, 豚肉のしょうが炒め, 野菜サラダ, ふわふわ卵スープ	牛乳	ベーコン, 豚肉, 卵	牛乳	にんじん, ほうれん草	キャベツ, きゅうり, コーン, しめじ, しょうが, たまねぎ	パン粉, 米, 片栗粉	中華風ドレッシング, 油	817	33.9
6	きこの豚丼, こんにゃくサラダ, ブルーベリーホットケーキ	ヨーグルト	豚肉, 卵	わかめ, 飲むヨーグルト, 牛乳	にんじん, わけぎ	きゅうり, しいたけ, しめじ, だいこん, たまねぎ, ブルーベリー, レモン	ケーキミックス粉, こんにゃく, さとう, 米	油	898	30.9
7	うず巻パン, メンチカツ, えだまめサラダ, ベーコンと白菜のスープ	牛乳	ベーコン, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, はくさい, 枝豆	はるさめ, パン, パン粉, 小麦粉, 片栗粉	クリーミー和風ドレッシング, 油	834	36.0
8	チャーハン, えびといかのチリソース, トックスープ, はちみつレモンゼリー	牛乳	いか, えび, なた, 鶏肉, 焼豚	牛乳	にんじん, 万能ねぎ	しいたけ, しょうが, にんにく, はくさい, レモン, 長ねぎ	さとう, トック, はちみつ, 米, 片栗粉	ごま油, 油	783	39.5
9	ごはん, 鶏ささみフライ, いんげんとコーンのソテー, 野菜スープ	牛乳	豚肉, 卵	牛乳	さやいんげん, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, セロリー, たまねぎ	パン粉, 小麦粉, 米	タルタルソース, 油	884	34.7
10	ソイそばろ丼, 茎わかめとツナのサラダ, いものこ汁	牛乳	だいず, ツナ, みそ, 鶏肉, 豚肉	牛乳, 茎わかめ	グリーンピース, にんじん	きゅうり, しめじ, しょうが, だいこん, たまねぎ, もやし, 長ねぎ	さといも, さとう, 米, 片栗粉	油, 和風ドレッシング	783	33.3
11	野菜あんかけやきそば, 五目野菜炒め, さつま芋とりんごの甘煮	牛乳	いか, うずら卵, ほたて, 豚肉, 油揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	キャベツ, しいたけ, しめじ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, はくさい, りんご, レモン, 大豆もやし	さつまいも, さとう, 中華めん, 片栗粉	ごま油	754	34.4
12	カレーライス, 大根サラダ, みかん	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ, しょうが, だいこん, たまねぎ, にんにく, みかん, りんご	じゃがいも, チャツネ, 小麦粉, 米	バター, 油, 和風ドレッシング	887	24.2
13	シュガートースト, ベーコンと野菜のソテー, マカロニのクリーム煮	牛乳	ベーコン, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	グリーンピース, にんじん	キャベツ, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, もやし	さとう, パン, マカロニ, 小麦粉	ごま油, バター, マーガリン, 油	809	28.3

10月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	家常豆腐丼, 大豆もやしのサラダ, フルーツミックス	牛乳	みそ, 生揚げ, 豚肉	牛乳	にんじん, ほうれん草	キャベツ, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ, パイン, りんご, 黄桃, 甘夏, 大豆もやし, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, 中華風ドレッシング, 油	826	29.8
15	ごはん, さばのカレー焼き, じゃが芋の甘みそかけ, ごぼう汁	牛乳	さば, みそ, 豚肉	ヨーグルト, 牛乳	にんじん, みつば	きくらげ, ごぼう, しょうが, たまねぎ, にんにく, 長ねぎ	さとう, じゃがいも, 米, 片栗粉	ごま, 油	861	32.4
16	スパゲティナポリタン, コーンサラダ, ポタージュスープ, ヨーグルト	牛乳	ハム, ベーコン	ヨーグルト, チーズ, 牛乳	トマト, にんじん, ピーマン	キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	スパゲティ, 小麦粉	オリーブ油, バター, 中華風ドレッシング, 油	749	29.7
17	吹き寄せ栗ごはん, ほっけの干物, 里芋と油揚げの炒め煮, みそ汁	牛乳	ほっけ, みそ, 鶏肉, 油揚げ	わかめ, 牛乳	さやえんどう, にんじん	だいこん, 長ねぎ	くり, さといも, さとう, 米	油	826	37.8
18	コッペパン, チリコンカン, イタリアンサラダ, コーンスープ	コーミルック	だいた, ベーコン, 豚肉	チーズ, ミルクコーヒ, 牛乳, 生クリーム	グリーンピース, トマト, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	パン, 小麦粉	イタリアンドレッシング, バター, 油	819	32.1
19	親子丼, ナムルサラダ, 蒸しさつまいも	牛乳	なると, 鶏肉, 卵	牛乳	こまつな, にんじん, みつば	たまねぎ, もやし	さつまいも, さとう, 米, 片栗粉	ナムルドレッシング	836	33.1
20	ごはん, 鶏肉のから揚げ, かわりきんぴら, 呉汁	牛乳	さつまいも, だいた, みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉	牛乳	さやいんげん, にんじん	ごぼう, しょうが, 長ねぎ	こんにゃく, さといも, さとう, 米, 米粉	ごま, ごま油, 油	845	38.0
21	ごはん, ホイコーロー, 春雨サラダ, わかめスープ	牛乳	ベーコン, みそ, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	にんじん, ピーマン	キャベツ, きゅうり, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, 長ねぎ	さとう, はるさめ, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 中華風ドレッシング, 油	778	26.4
								平均	817	32.9

11月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	さつまいもごはん, すまし汁, さばの文化干し, 菊入りおひたし	牛乳	かつお削り, かまぼこ, さば, 豆腐	牛乳	こまつな, にんじん, ほうれん草, 干し菊	もやし	さつまいも, 米	ごま	809	30.9
2	きな粉揚げパン, ポークシチュー, ベーコンときのこのソテー, ヨーグルト	牛乳	きなこ, ベーコン, 豚肉	ヨーグルト, 牛乳, 生クリーム	トマト, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, しめじ, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉	バター, 油	792	30.5
3	ごはん, 白玉汁, きびなごの唐揚げ, 切り干し大根のオイスターソース炒め	牛乳	鶏肉, 豚肉	きびなご, 牛乳	にら, にんじん	エリンギ, しいたけ, だいこん, たまねぎ, にんにく, 切干大根, 長ねぎ	小麦粉, 白玉, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	777	27.5
4	ごはん, 沢煮椀, 鮭のもみじ焼き, こんにゃくサラダ	牛乳	さけ, 豚肉	わかめ, 牛乳	にんじん, みつば	きゅうり, ごぼう, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ	こんにゃく, 米	マヨネーズ(卵不使用), 中華風ドレッシング, 油	761	32.8
5	五穀ごはん, 塩肉じゃが, ごぼうチップス, たくあん和え	牛乳	かつお削り, 凍り豆腐, 豚肉	こんぶ, 牛乳	こまつな, にんじん	キャベツ, きゅうり, ごぼう, たくあん漬, たまねぎ, ゆず	こんにゃく, さとう, じゃがいも, 五穀米, 米, 米粉	ごま, 油	804	25.9
6	韓国風うどん, 肉野菜炒め, 紅玉りんごのケーキ	牛乳	さつま揚げ, みそ, 豚肉, 卵	牛乳	こまつな, にら, にんじん	えのき, キャベツ, しめじ, しょうが, だいこん, たまねぎ, にんにく, はくさい, りんご, 長ねぎ	うどん, ケーキミックス粉, さとう	ごま油, 油	735	32.9
7	ごはん, せんべい汁, いかバーグ, 子和え	牛乳	いか, たら, たらこ, 鶏肉, 豆腐, 卵	牛乳	にんじん, ピーマン	キャベツ, ごぼう, しいたけ, しょうが, だいこん, はくさい, 長ねぎ	さとう, しらたき, パン粉, 南部せんべい, 米, 片栗粉	油	824	38.5
8	麻婆さのこ丼, わかめとじゃこのサラダ, みかん	牛乳	みそ, 豆腐, 豚肉	じゃこ, わかめ, 牛乳	にんじん	えのき, エリンギ, キャベツ, しいたけ, しめじ, しょうが, にんにく, みかん, もやし, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, ナムルドレッシング, 油	773	33.2
9	ごはん, かきたま汁, さんまの塩焼き, 里芋とこんにゃくのみそ煮	牛乳	さんま, みそ, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳	さやえんどう, にんじん, ほうれん草	しょうが, だいこん, 長ねぎ	こんにゃく, さといも, さとう, 米, 片栗粉	油	831	33.4
10	スパゲッティミートソース, コーンサラダ, 小平産ブルーベリーゼリー	牛乳	だいた, 豚肉	チーズ, 牛乳	トマト, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, セロリ, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	スパゲティ, ゼリー, 小麦粉	クリーミーコーンドレッシング, バター, 油	863	30.7
11	キャロットミニ食パン, 豚肉と白菜のスープ, 里芋コロッケ, 鶏ささみサラダ	牛乳	鶏肉, 豚肉, 卵	牛乳	さやいんげん, にんじん	コーン, たまねぎ, はくさい, もやし	さといも, じゃがいも, パン, パン粉, 小麦粉, 片栗粉	ごまドレッシング, 油	782	34.6
12	高菜チャーハン, 太平燕(タイピーエン), こんにゃくゼリーポンチ	牛乳	うずら卵, かまぼこ, 豚肉	牛乳	たかな, にんじん, 万能ねぎ	きくらげ, キャベツ, しいたけ, しょうが, たけのこ, りんご, 甘夏, 長ねぎ	ゼリー, はるさめ, 米	ごま油	792	27.0
13	ソフトフランスパン, さつまいものシチュー, ピンズサラダ, 小平梨ゼリー	牛乳	だいた, 鶏肉	牛乳, 生クリーム	にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ, にんにく, 枝豆	さつまいも, ゼリー, パン, 小麦粉	イタリアンドレッシング, バター, 油	856	29.6

裏面につづく

11月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	赤飯, けんちん汁, ししゃも焼き, 野菜のごまだれかけ	牛乳	あずき, 豆腐, 油揚げ	わかめ, 牛乳, 子持ちししゃも	にんじん, ほうれん草	ごぼう, だいこん, もやし, 長ねぎ	こんにゃく, さといも, さとう, もち米, 米	ごま, ごま油, 油	784	31.2
15	ゆかりごはん, 京風みそ汁, 鱈の西京焼き, 煮浸し	牛乳	さわら, みそ, 豆腐, 油揚げ	牛乳	にんじん, 水菜, 万能ねぎ	だいこん, はくさい, もやし	さといも, さとう, 米	ごま, 油	779	33.8
16	上海風焼きそば, 中華風卵スープ, 大学芋	コーン ミルク ビー	えび, ベーコン, ほたて, 豚肉, 卵	ミルクコーヒー	チンゲン菜, にんじん	キャベツ, コーン, たけのこ, たまねぎ, もやし	さつまいも, さとう, はちみつ, 中華めん, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	797	31.4
17	ごはん, ごまだれ汁, 卵の千草焼き, 大根サラダ	牛乳	かつお削り, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ, 卵	牛乳	にんじん, ほうれん草	きゅうり, ごぼう, しいたけ, しめじ, だいこん, 長ねぎ	さとう, じゃがいも, 米	ごま, ごま油, 油	827	32.0
18	ねぎ塩豚丼, わかめスープ, フライドポテト	牛乳	ベーコン, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	にら, にんじん	しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, レモン, 長ねぎ	じゃがいも, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	798	29.7
19	ごはん, 四川豆腐, ビーフンソテー, みかん	牛乳	みそ, 豆腐, 豚肉	牛乳	にんじん, ピーマン	キャベツ, しいたけ, しょうが, たけのこ, にんにく, みかん, 長ねぎ	さとう, ビーフン, 米, 片栗粉	油	805	32.4
20	うず巻パン, クラムチャウダー, ハンバーグデミグラスソース, コーンサラダ	牛乳	あさり, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳, 生クリーム	にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ, マッシュルーム	じゃがいも, パン, パン粉, 小麦粉, 片栗粉	バター, 中華風ドレッシング, 油	849	40.6
平均								802	31.9	

12月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	ごはん, 肉豆腐, いかのねぎ塩焼き, きゅうりとかぶのピリ辛漬	牛乳	いか, 豆腐, 豚肉	牛乳	にんじん, 万能ねぎ	かぶ, きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんにく, はくさい, 長ねぎ	こんにゃく, さとう, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, ラー油, 油	780	39.2
2	ごはん, ぶりの野菜あん, きのことサラダ, みそ汁	牛乳	ぶり, みそ, 豚肉	牛乳	こまつな, にんじん	えのき, キャベツ, きゅうり, ごぼう, しいたけ, しめじ, しょうが, だいこん, 長ねぎ	米, 片栗粉	ごま油, 油, 和風ドレッシング	792	28.4
3	マープルココア食パン, タンドリーチキン, キャベツ炒め, ポークシチュー	コーンミルク	鶏肉, 豚肉	ミルクコーヒー, ヨーグルト, 生クリーム	さやいんげん, トマト, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	じゃがいも, チョコパン, 小麦粉	バター, 油	803	34.6
4	ごはん, 青椒肉絲, 鶏ささみサラダ, 五目卵スープ	牛乳	ベーコン, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳	さやいんげん, にんじん, ピーマン, 万能ねぎ	しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, はくさい, もやし	米, 片栗粉	ごまドレッシング, ごま油, 油	764	35.0
5	こまつなクリームパスタ, いんげんとコーンのソテー, みかん	牛乳	ツナ, ベーコン	牛乳, 生クリーム	こまつな, さやいんげん, にんじん	コーン, しめじ, たまねぎ, にんにく, みかん	スパゲティ, 小麦粉	バター, 油	872	28.0
6	ごはん, わかさぎの南蛮漬, ほうれん草のごま酢和え, 小平冬野菜煮だんご	牛乳	鶏肉	わかさぎ, 牛乳	さやいんげん, にんじん, ほうれん草	きゅうり, しいたけ, しょうが, だいこん, たまねぎ, はくさい, もやし, 長ねぎ	さとう, すいとん, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	808	28.7
7	麦ごはん, かしわのひきずり, えだまめサラダ, りんごゼリー	牛乳	かまぼこ, 鶏肉, 豆腐	牛乳	にんじん, 万能ねぎ	えのき, キャベツ, きゅうり, しいたけ, はくさい, りんご, 枝豆, 長ねぎ	さとう, しらたき, 大麦, 米	クリーミー和風ドレッシング	776	33.3
8	はちみつレモントースト, ベーコンと野菜のソテー, キャロットポタージュ	牛乳	ハム, ベーコン	牛乳, 生クリーム	にんじん, パセリ	キャベツ, しめじ, たまねぎ, にんにく, もやし, レモン	さとう, はちみつ, パン, 小麦粉	バター, マーガリン, 油	756	24.2
9	ごはん, 揚げ豆腐のそぼろあんかけ, 炒り鶏, みそ汁	牛乳	みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	さやえんどう, にんじん	ごぼう, しいたけ, だいこん, れんこん, 長ねぎ	こんにゃく, さとう, 米, 片栗粉	油	888	33.6
10	担々麺, フルーツ白玉, きゅうりのしょうゆ和え	牛乳	みそ, 豚肉	牛乳	にんじん, 万能ねぎ	きゅうり, しいたけ, しょうが, たけのこ, にんにく, パイン, みかん, もやし, 黄桃, 長ねぎ	さとう, 団子, 中華めん	ごま, ラー油	706	29.5
11	ごはん, 鮭のチャンチャン焼き, ひじきの煮つけ, みぞれ汁	牛乳	さけ, みそ, 豚肉, 油揚げ	ひじき, 牛乳	にんじん, みつば	えのき, キャベツ, ごぼう, しいたけ, しょうが, だいこん, もやし	こんにゃく, さとう, 米, 片栗粉	バター, 油	767	36.8
12	ソイそぼろ丼, さつま汁, りんご	牛乳	だいず, みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉	牛乳	グリーンピース, にんじん	ごぼう, しょうが, たまねぎ, りんご, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも, さとう, 米, 片栗粉	油	810	33.7
13	カレーライス, もやしとチンゲン菜のサラダ, みかん	牛乳	豚肉	牛乳	チンゲン菜, にんじん	しょうが, たまねぎ, にんにく, みかん, もやし, りんご	さとう, じゃがいも, チャツネ, 小麦粉, 米	ごま油, バター, 油	881	24.6

12月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	うず巻パン, ハンバーグ照り焼きソースかけ, 肉野菜炒め, 米粉マカロニスープ	牛乳	ベーコン, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳	にんじん, パセリ	キャベツ, しょうが, たまねぎ, にんにく	さとう, パン, パン粉, 米粉マカロニ, 片栗粉	ごま油, 油	767	38.8
15	豚汁うどん, さばのゆずみそかけ, かぼちやのいとこ煮	牛乳	あずき, さば, みそ, 豚肉	牛乳	かぼちや, にんじん	ごぼう, しょうが, だいこん, ゆず, 長ねぎ	うどん, こんにゃく, さとう, じゃがいも, 片栗粉	油	733	34.3
16	ポークピラフ, フライドチキン, ブロッコリーサラダ, 野菜スープ, クリスマスケーキ	ジュース	ベーコン, 鶏肉		グリーンピース, にんじん, ブロッコリー	キャベツ, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんにく, りんご	ケーキ, 大麦, 米, 片栗粉	油	905	25.3
								平均	801	31.8

1月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	七草ごはん, 白玉雑煮, 松風焼き, 栗きんとん	牛乳	かまぼこ, みそ, 鶏肉, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳	こまつな, せり, ななくさ, にんじん	かぶ, だいこん, レモン, 長ねぎ	くり, さつまいも, さとう, 白玉, 米	ごま, ごま油, 油	896	34.8
2	食パン, クリームチーズ, チリコンカン, ツナサラダ	牛乳	だいた, ツナ, 豚肉	チーズ, 牛乳	トマト, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, セロリ, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, もやし	じゃがいも, パン	中華風ドレッシング, 油	755	34.4
3	ほたてめし, 石狩汁, 鱈の親子焼き, 茎わかめサラダ	牛乳	さけ, たら, たらこ, ほたて, みそ, 豆腐, 油揚げ	牛乳, 茎わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	じゃがいも, 米	バター, マヨネーズ (卵不使用), 油, 和風ドレッシング	842	39.4
4	年明けうどん, えびの天ぷら, 筑前煮	牛乳	えび, かまぼこ, 鶏肉, 油揚げ, 卵	牛乳	さやえんどう, にんじん	ごぼう, しいたけ, だいこん, たけのこ, はくさい, 長ねぎ	うどん, こんにゃく, さといも, さとう, 小麦粉	油	711	38.8
5	カツカレー, イタリアンサラダ	紅茶	豚肉, 卵		にんじん, パセリ	キャベツ, きゅうり, コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく, りんご	じゃがいも, チャツネ, パン粉, レモンティー, 小麦粉, 米	イタリアンドレッシング, バター, 油	978	24.6
6	麻婆丼, 五目野菜炒め, ぼんかん	牛乳	だいた, みそ, 豆腐, 豚肉, 油揚げ	牛乳	にんじん	キャベツ, しいたけ, しょうが, にんにく, ぼんかん, 大豆もやし, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油, 油	802	33.9
7	野沢菜とじゃこのごはん, 大平, わかさぎのかりんと揚げ, イカの和え物	牛乳	いか, 鶏肉	こんぶ, じゃこ, もずく, わかさぎ, 牛乳	さやえんどう, にんじん, 野沢菜漬け	キャベツ, きゅうり, しいたけ, しょうが, たけのこ	こんにゃく, さといも, さとう, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	750	33.1
8	食パン, マカロニグラタン, ビーンズサラダ, ミネストローネ	牛乳	だいた, ベーコン, 鶏肉	チーズ, 牛乳, 生クリーム	トマト, にんじん	かぶ, キャベツ, きゅうり, セロリ, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	じゃがいも, パン, パン粉, マカロニ, 小麦粉	バター	802	38.6
9	ごはん, かきたま汁, ぶり大根, おひたし	牛乳	かつお削り, ぶり, 豆腐, 卵	牛乳	さやいんげん, にんじん, ほうれん草, みつば	しいたけ, しょうが, だいこん, もやし	さとう, 米, 片栗粉	油	824	32.4
10	ちゃんぽんめん, 浦上そばろ, カステラ	牛乳	いか, えび, さつまいも, なたね, ほたて, 豚肉, 卵	牛乳	さやいんげん, にら, にんじん	えのき, コーン, しいたけ, しょうが, たまねぎ, にんにく, はくさい, もやし	ケーキミックス粉, こんにゃく, さとう, はちみつ, 中華めん, 片栗粉	油	777	32.7
11	深川飯, むろあじのつみれ汁, 明日葉とツナのマヨネーズ和え	牛乳	あさり, ツナ, みそ, ムロアジ, 豆腐, 卵	牛乳	あしたば, にんじん	キャベツ, ごぼう, しょうが, もやし, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	マヨネーズ, 油	745	31.2
12	シュガー揚げパン, ポークシチュー, ハムと青菜のソテー, プリン	牛乳	ハム, 豚肉, 卵	牛乳, 生クリーム	チンゲン菜, トマト, にんじん, パセリ	キャベツ, コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	さとう, じゃがいも, パン, 小麦粉	バター, 油	845	32.4
13	ごはん, けんちん汁, さけの塩焼き, 煮浸し	牛乳	さけ, 豆腐, 油揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	ごぼう, だいこん, はくさい, もやし, 長ねぎ	こんにゃく, さといも, さとう, 米	ごま油, 油	752	33.5

1月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	豚キムチ丼, ビーフンソテー, ぼんかん	牛乳 豚肉	牛乳	にら, にんじん, ピーマン	キャベツ, しょうが, たまねぎ, にんにく, はくさい, ぼんかん	さとう, しらたき, ビーフン, 米, 片栗粉	油	861	31.9	
15	茶めし, おでん, おでん用煮卵, ひじきと小松菜のサラダ	牛乳 ちくわ, つみれ, はんぺん, 卵	こんぶ, ひじき, 牛乳	こまつな, さやいんげん, にんじん	コーン, だいこん, もやし, 切干大根	こんにやく, さとう, 米	ごま油, 油	738	29.1	
16	コッペパン, いちごジャム, ワンタンスープ, くじらの竜田揚げ, 春雨サラダ	牛乳 くじら, 豚肉	牛乳	にんじん	きゅうり, しょうが, もやし, 長ねぎ	はるさめ, パン, いちごジャム, ワンタン, 片栗粉	ごま油, 中華風ドレッシング, 油	754	39.2	
							平均	802	33.8	

2月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	ジャージャー麺, フルーツヨーグルト和え	牛乳	みそ, 豚肉	ヨーグルト, 牛乳	チンゲン菜, にんじん	きゅうり, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, バイン, みかん, もやし, りんご, 黄桃	中華めん, 片栗粉	ごま油	757	33.6
2	大豆ご飯, いわしのかば焼き, 青菜としめじのソテー, みそ汁	牛乳	いわし, だいず, みそ, 鶏肉, 豚肉	ひじき, 牛乳	こまつな, にんじん	ごぼう, しめじ, しょうが, もやし, 長ねぎ	さとう, もち米, 米, 片栗粉	油	810	33.4
3	うず巻パン, 白身魚のフライ, ハムサラダ, ミネストローネ	ココル アク	ハム, ベーコン, ホキ, 卵	ココア	トマト, にんじん	かぶ, キャベツ, きゅうり, セロリ, たまねぎ, にんにく	じゃがいも, パン, パン粉, 小麦粉, 米粉, マカロニ	イタリアンドレッシング, 油	715	31.9
4	ごはん, ポークソテー, さつま芋サラダ, 白菜のスープ	牛乳	ベーコン, 豚肉	牛乳	にんじん, パセリ	コーン, たまねぎ, にんにく, はくさい, マッシュルーム, りんご	さつまいも, 米, 片栗粉	クリーミー和風ドレッシング, 油	833	29.8
5	パエリア, ジャーマンポテト, 豆乳ポタージュスープ	牛乳	あさり, いか, えび, ベーコン, 鶏肉, 豆乳	牛乳	にんじん, パセリ	たまねぎ, マッシュルーム	じゃがいも, 小麦粉, 米	バター, 油	842	38.3
6	広東麺, 大根サラダ, 黒糖ドーナツ	牛乳	豚肉, 卵	牛乳	チンゲン菜, にんじん	キャベツ, しいたけ, しょうが, だいこん, たけのこ, たまねぎ, にんにく, はくさい, もやし	さとう, 小麦粉, 中華めん, 片栗粉	ごま油, 油, 和風ドレッシング	731	26.1
7	中華風そぼろ丼, 中華風卵スープ, いちご	牛乳	ほたて, 豚肉, 卵	牛乳	さやいんげん, チンゲン菜, にんじん	いちご, コーン, しいたけ, しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま油	761	32.1
8	ごはん, ししゃものバター醤油かけ, もやしとしめじのソテー, 肉豆腐	牛乳	豆腐, 豚肉	牛乳, 子持ちししゃも	こまつな, にんじん, パセリ, わけぎ	しめじ, たまねぎ, にんにく, はくさい, もやし	こんにゃく, さとう, 小麦粉, 米, 片栗粉	バター, 油	810	37.4
9	小松菜スパゲッティ, 鶏ささみサラダ, クラムチャウダー, ブラウニー	牛乳	あさり, ベーコン, 鶏肉, 豚肉, 卵	牛乳, 生クリーム	こまつな, にんじん, パセリ	えのき, エリンギ, きゅうり, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, もやし	さとう, じゃがいも, スパゲッティ, マーマレード, 小麦粉, 米粉	オリーブ油, ナムルドレッシング, バター, 油	863	39.7
10	ごはん, チキン南蛮, タルタルソース, 野菜サラダ, みぞれ汁	牛乳	鶏肉, 豚肉	牛乳	にんじん, みつば	キャベツ, きゅうり, ごぼう, しいたけ, しょうが, だいこん	こんにゃく, さとう, 米, 片栗粉	タルタルソース, 中華風ドレッシング, 油	834	30.1
11	プルコギ丼, わかめスープ, チヂミ	牛乳	ベーコン, 豆腐, 豚肉, 卵	わかめ, 牛乳	にら, にんじん, ピーマン	しょうが, たけのこ, たまねぎ, にんにく, もやし, りんご, 長ねぎ	さとう, じゃがいも, 小麦粉, 上新粉, 米, 片栗粉	ごま油, 油	894	29.0
12	ごはん, むろあじのさつま揚げ, 糸寒天のサラダ, さつま汁	牛乳	みそ, ムロアジ, 鶏肉, 豆腐, 卵	寒天, 牛乳	にんじん	きゅうり, ごぼう, しょうが, 大豆, もやし, 長ねぎ	こんにゃく, さつまいも, 米, 片栗粉	油, 和風ドレッシング	863	38.1
13	ピザトースト, サーモンポテト, レンズ豆のスープ, りんごゼリー	牛乳	さけ, ツナ, レンズ豆, 鶏肉	チーズ, 牛乳	トマト, にんじん, パセリ, ピーマン	セロリ, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム, りんご	さとう, じゃがいも, パン	オリーブ油, 油	761	37.4

2月分 想定 献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	ごはん, 青椒肉絲, 大豆もやしのナムル, 味噌ワンタンスープ	牛乳	みそ, 豚肉	牛乳	チンゲン菜, にんじん, ビーマン, ほうれん草	しょうが, だいこん, たけのこ, にんにく, 大豆もやし, 長ねぎ	さとう, ワンタン, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, ラー油, 油	773	31.2
15	鶏南蛮うどん, さばの野菜あんかけ, うどのきんぴら	牛乳	さつま揚げ, さば, 鶏肉	牛乳	こまつな, さやいんげん, にんじん	うど, しいたけ, しょうが, たまねぎ, 長ねぎ	うどん, こんにやく, さとう, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	725	34.7
16	カレーライス, 野菜サラダ, ぼんかん	牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんにく, ぼんかん, りんご	じゃがいも, チャツネ, はちみつ, 小麦粉, 米	バター, 油	892	24.5
17	ごはん, ハンバーグおろしソースかけ, ゆばと小松菜の煮浸し, たけのこと豆腐のすまし汁	牛乳	湯葉, 豆腐, 豚肉, 卵	牛乳	こまつな	しょうが, だいこん, たけのこ, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ	さとう, パン粉, 米, 片栗粉	油	802	35.1
18	食パン, チョコクリーム, ウインナーと鶏肉のトマトソース煮, マカロニサラダ, デコポン	コーンミルク	ウインナー, 鶏肉	ミルクコーヒー	トマト, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, たまねぎ, デコポン, にんにく, マッシュルーム	さとう, じゃがいも, チョコクリーム, パン, マカロニ, 米粉	オリーブ油, マヨネーズ, 油	823	29.9
19	ごはん, いかのねぎ塩焼き, ごぼうの甘辛炒め, 丸ごとわかめスープ	牛乳	いか, だいたい, ベーコン, 豆腐, 卵	じゃこ, めかぶ, わかめ, 牛乳, 茎わかめ	にんじん	えのき, ごぼう, しょうが, にんにく, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, 油	758	37.3
平均								802	33.1	

3月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
1	みそラーメン, いかの唐揚げ, 切干大根のナムル, はちみつレモンゼリー	牛乳	いか, みそ, 豚肉	わかめ, 牛乳	にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, しょうが, にんにく, もやし, レモン, 切干大根, 長ねぎ	さとう, はちみつ, 中華めん, 片栗粉	ごま, ごま油, ラー油, 油	743	36.9
2	ちらしずし, すまし汁, ぶりの照り焼き, 菜の花サラダ	牛乳	かまぼこ, ハム, ぶり, 豆腐	牛乳	さやえんどう, にんじん, みつば, 菜の花	かんぴょう, キャベツ, コーン, しいたけ, たけのこ	さとう, 米	ごまドレッシング, 油	794	34.3
3	ごはん, カレー肉豆腐, きびなごの南蛮漬け, 茎わかめサラダ	牛乳	豆腐, 豚肉	きびなご, 牛乳, 茎わかめ	こまつな, にんじん	きゅうり, しめじ, しょうが, だいこん, たまねぎ, にんにく, 長ねぎ	さとう, 米, 片栗粉	油, 和風ドレッシング	865	35.5
4	梅ちりめんごはん, みそ汁, 卵の千草焼き, かわりきんぴら	牛乳	さつま揚げ, みそ, 豆腐, 豚肉, 油揚げ, 卵	ちりめん, わかめ, 牛乳	さやいんげん, にんじん, ほうれん草	ごぼう, しいたけ, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, さとう, 米	ごま, ごま油, 油	775	30.8
5	赤飯, 湯葉のすまし汁, 鯖の西京焼き, おひたし, 卒業祝いデザート	牛乳	あずき, かつお削り, さわら, みそ, 湯葉, 豆腐	牛乳	こまつな, にんじん, みつば	えのき, もやし	さとう, デザート, もち米, 米	ごま, 油	901	39.7
6	セサミパン, マンハッタンクラムチャウダー, 鶏肉のから揚げ, うどサラダ	テミイック	あさり, ベーコン, 鶏肉	ミルクティー	トマト, にんじん, パセリ, ピーマン	うど, キャベツ, きゅうり, しょうが, たまねぎ, にんにく	じゃがいも, セサミパン, 米粉	オリーブ油, 中華風ドレッシング, 油	770	37.3
7	ごはん, だまこ汁, はたはたの唐揚げ, なた漬	牛乳	鶏肉, 油揚げ	はたはた, 牛乳	せり, にんじん, 干し菊	えのき, ごぼう, しょうが, だいこん, 長ねぎ	さとう, だまこ, 米, 片栗粉	油	803	26.8
8	ごはん, こぶゆ, さけの塩焼き, 引き菜炒り	牛乳	さけ, ほたて, 油揚げ	牛乳	こまつな, にんじん	きくらげ, しいたけ, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, さといも, さとう, ふ, 米, 片栗粉	油	756	34.2
9	ナン, バターチキンカレー, フライドポテト, ビーンズサラダ	牛乳	だいた, 鶏肉	ヨーグルト, 牛乳, 生クリーム	トマト, にんじん	キャベツ, きゅうり, コーン, しょうが, たまねぎ, にんにく	さとう, じゃがいも, ナン	イタリアンドレッシング, ごま, バター, 油	834	32.0
10	ごはん, 豚汁, 鯖のごまだれかけ, 浅漬	牛乳	さば, みそ, 豆腐, 豚肉	わかめ, 牛乳	にんじん	かぶ, キャベツ, きゅうり, ごぼう, しょうが, だいこん, 長ねぎ	こんにやく, さとう, じゃがいも, 米	ごま	829	35.9
11	たらこトースト, 大豆のクリームシチュー, ハムと青菜のソテー	コーヒック	だいた, たらこ, ハム, 鶏肉	ミルクコーヒー, 牛乳, 生クリーム	こまつな, にんじん, パセリ	エリンギ, キャベツ, コーン, たまねぎ, にんにく, マッシュルーム	じゃがいも, パン, 小麦粉	バター, マヨネーズ(卵不使用), 油	799	32.6
12	親子丼, 五目野菜炒め, いちご	牛乳	なると, 鶏肉, 油揚げ, 卵	牛乳	にんじん, みつば	いちご, キャベツ, しいたけ, たまねぎ, にんにく, 大豆もやし	さとう, 米, 片栗粉	ごま油	761	34.0
13	肉うどん, 里芋とこんにやくのみそ煮, マフィン	牛乳	みそ, 豚肉, 油揚げ, 卵	牛乳	さやえんどう, にんじん, 抹茶	しょうが, だいこん, 長ねぎ	あずき, うどん, ケーキミックス粉, こんにやく, さといも, さとう, 片栗粉	油	806	30.2

3月分 想定献立

小平市立学校給食センター

番号	献立名	飲物	主な材料						エネルギー	たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂		
14	ごはん, ツナ揚げぎょうざ, 華風きゅうり, わかめスープ	牛乳	ツナ, ベーコン, 豆腐	わかめ, 牛乳	にら, にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが, たけのこ, たまねぎ, もやし	さとう, はるさめ, 小麦粉, 米, 片栗粉	ごま, ごま油, ラー油, 油	816	25.7
平均								804	33.3	

4月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>ソイそぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>いちご (3)</p> <p>中華クリームスープ</p>	<p>2</p> <p>筑前煮</p> <p>鯛の塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>白玉汁</p> <p>ごはん</p>	<p>3</p> <p>オレンジゼリー</p> <p>桜トースト</p> <p>牛乳</p> <p>ポークシチュー</p> <p>ピーンズサラダ</p> <p>ごまドレッシング</p>	<p>4</p> <p>煮浸し</p> <p>鯖のごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>沢煮椀</p> <p>たけのこごはん</p>	<p>5</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごの唐揚げ</p> <p>カレー肉豆腐</p> <p>ごはん</p>
<p>6</p> <p>肉野菜炒め</p> <p>さばのみそ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>若竹汁</p> <p>ごはん</p>	<p>7</p> <p>鮭のクリームスパゲッティ</p> <p>牛乳</p> <p>揚げごぼうのサラダ</p> <p>ごぼう</p> <p>柑橘ドレッシング</p> <p>マフィン</p>	<p>8</p> <p>親子丼</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツみつ豆</p> <p>きゅうりとかぶのナムル</p> <p>ナムルドレッシング</p>	<p>9</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>フレンチサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>フライドポテト</p> <p>チリコンカン</p> <p>ミルクパン</p>	<p>10</p> <p>ひじきの煮つけ</p> <p>牛乳</p> <p>卵の干草焼き</p> <p>豚汁</p> <p>わかめごはん</p>
<p>11</p> <p>ヨーグルト</p> <p>かつおの唐揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでうどん</p> <p>切干大根の煮つけ</p> <p>肉うどんつけ汁</p>	<p>12</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>牛乳</p> <p>カレーピラフ</p> <p>アスパラのソテー</p> <p>キャロットポタージュ</p>	<p>13</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>こんにやくサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚フライ</p> <p>タルタルソース</p> <p>五目卵スープ</p> <p>うず巻パン</p>	<p>14</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>春雨サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>えびといかのチリソース</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>15</p> <p>中華丼</p> <p>牛乳</p> <p>黄桃缶詰</p> <p>ビーフソテー</p>

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

5月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>柏もち</p> <p>青菜とエリンギのソテー</p> <p>揚げじゃが芋のそぼろ煮</p> <p>中華おこわ</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p>	<p>2</p> <p>抹茶ケーキ</p> <p>ゆでうどん</p> <p>ハムサラダ</p> <p>柑橘ドレッシング</p> <p>山菜うどんつけ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>3</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>ウィンナー(2)</p> <p>りんご缶詰</p> <p>ピープスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>4</p> <p>アスパラの豆乳クリーム煮</p> <p>鮭のラビゴットソース</p> <p>ミルクパン</p> <p>牛乳</p>	<p>5</p> <p>高野豆腐の卵とじ丼</p> <p>フルーツヨーグルト和え</p> <p>ヨーグルト</p> <p>五目野菜炒め</p> <p>牛乳</p>
<p>6</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>マセドアンサラダ</p> <p>ポークソテー</p> <p>ベーコンと白菜のスープ</p> <p>食パン</p> <p>チョコクリーム</p> <p>牛乳</p>	<p>7</p> <p>ごぼうの甘辛炒め</p> <p>さばのごまみそかけ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p> <p>牛乳</p>	<p>8</p> <p>焼き鳥丼</p> <p>揚げじゃが芋のサラダ</p> <p>じゃがいもイタリアンドレッシング</p> <p>ごぼう汁</p> <p>牛乳</p>	<p>9</p> <p>オレンジ</p> <p>じゃことキャベツの Pasta</p> <p>鶏ささみサラダ</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>ふわふわ卵スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>10</p> <p>新じゃがのうま煮</p> <p>さわらの梅みそ焼き</p> <p>グリーンピースごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>牛乳</p>
<p>11</p> <p>キャベツソテー</p> <p>鶏肉のバーベキューソースかけ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>食パン</p> <p>牛乳</p>	<p>12</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>海藻サラダ</p> <p>魚の甘酢あん</p> <p>ごはん</p> <p>春雨スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>13</p> <p>豚丼</p> <p>美生柑</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>牛乳</p>	<p>14</p> <p>プリン</p> <p>きなご揚げパン</p> <p>ベーコンと野菜のソテー</p> <p>紙ナプキン</p> <p>クラムチャウダー</p> <p>牛乳</p>	<p>15</p> <p>カレーライス</p> <p>冷凍みかん</p> <p>大根とえのきのサラダ</p> <p>柑橘ドレッシング</p> <p>牛乳</p>
<p>16</p> <p>型抜きチーズ</p> <p>五目焼きそば</p> <p>焼き豚サラダ</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>白玉スープ</p> <p>牛乳</p>	<p>17</p> <p>ナムルドレッシング</p> <p>青菜ともやしのサラダ</p> <p>焼きししゃもの甘辛たれかけ(2)</p> <p>ごはん</p> <p>肉団子のスープ</p> <p>牛乳</p>	<p>18</p> <p>麻婆丼</p> <p>杏仁フルーツ</p> <p>海鮮塩炒め</p> <p>牛乳</p>	<p>19</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>イタリアンサラダ</p> <p>チキンカツ</p> <p>ソース</p> <p>米粉マカロニスープ</p> <p>ミルクコーヒー</p> <p>食パン</p> <p>牛乳</p>	<p>20</p> <p>じゃこ入り高菜チャーハン</p> <p>チャプチェ</p> <p>味噌ワンタンスープ</p> <p>牛乳</p>

色がっているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

6月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>京風炊き合わせ 鱈の西京焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>湯葉のすまし汁</p>	<p>2</p> <p>小松菜スパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ビーンズサラダ ごまドレッシング</p> <p>パンプキンポタージュ</p>	<p>3</p> <p>切干大根の煮つけ 卵の千草焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼう汁</p>	<p>4</p> <p>ソイそばろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>美生柑</p> <p>キムチスープ</p>	<p>5</p> <p>ちくわの天ぷら(2) ゆでうどん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>クープイリチー</p> <p>糰うどんつゆ</p>
<p>6</p> <p>バターライス クリームソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>メロン</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>ツナサラダ</p>	<p>7</p> <p>レモンゼリー</p> <p>ガパオライス</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ヤマウンセン 柑橘ドレッシング</p> <p>卵スープ</p>	<p>8</p> <p>かぼちゃの甘煮 たらの梅マヨ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>石狩汁</p>	<p>9</p> <p>カルボナーラポテト 鶏肉の変わり焼き</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>10</p> <p>しょうゆ、削り節</p> <p>キャベツのおひたし 鯖の竜田揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>奈良茶めし</p> <p>飛鳥汁</p>
<p>11</p> <p>ナムルドレッシング</p> <p>系寒天サラダ 飛び魚のハンバーグ</p> <p>東京牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>あしたば入りみそ汁</p>	<p>12</p> <p>美生柑</p> <p>家常豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ピーフソテー</p>	<p>13</p> <p>ヨーグルト</p> <p>シトラストースト</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>チリビーンズ 中華ドレッシング</p> <p>こんにゃくサラダ</p>	<p>14</p> <p>親子丼</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリーポンチ</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>切り昆布サラダ</p>	<p>15</p> <p>もずく丼</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>イナムドウチ</p>
<p>16</p> <p>小平夏野菜カレー</p> <p>牛乳</p> <p>さくらんぼ(2)</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>17</p> <p>しょうゆ、削り節</p> <p>おひたし つくね焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜のみそ汁</p>	<p>18</p> <p>盛岡じゃじゃめん 〔ゆで野菜 肉みそ ゆでうどん〕</p> <p>牛乳</p> <p>ずんだ白玉</p>	<p>19</p> <p>煮浸し 鮎の塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>わかめごはん</p> <p>肉じゃが炒め煮</p>	<p>20</p> <p>フレンチドレッシング</p> <p>食パン</p> <p>アスパラサラダ 鱈のシチリア風トマトソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ジャム</p> <p>キャロットポタージュ</p>
<p>21</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>茎わかめサラダ 鮭のレモンソース</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ごまけんちん汁</p>	<p>22</p> <p>ジャーマンポテト カレーヴィルスト(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ライ麦食パン</p> <p>野菜スープ</p>	<p>色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)</p>		

7月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>ゴーヤチャンプルー ラフテー</p> <p>お茶</p> <p>ジュウシイ</p> <p>もずくスープ</p>	<p>2</p> <p>カフェオレ フレンチトースト</p> <p>牛乳</p> <p>ツナサラダ</p> <p>ウインナーの トマトソース煮</p> <p>中華ドレッシング</p>	<p>3</p> <p>タコライス 〔ごはん・タコミート〕 茹で野菜・トマトソース</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>野菜スープ</p>	<p>4</p> <p>粉チーズ</p> <p>スパゲティナポリタン フライドチキン(1)</p> <p>牛乳</p> <p>枝豆</p> <p>ふわふわ卵 スープ</p>	<p>5</p> <p>ひじきの炒り煮 さばのカレー焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>たなぼた汁</p>
<p>6</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>もやしのサラダ いかの竜田揚げ(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさんの みそ汁</p>	<p>7</p> <p>麻婆なす丼</p> <p>牛乳</p> <p>とうもろこし</p> <p>ナムルサラダ</p> <p>ナムルドレッシング</p>	<p>8</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>イタリアンサラダ ウインナーのケチャップかけ (2)</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン</p> <p>ポテト チャウダー</p>	<p>9</p> <p>中華丼</p> <p>牛乳</p> <p>ゼリーポンチ</p> <p>ビーフソテー</p>	<p>10</p> <p>うず巻 パン</p> <p>ベーコンときのこのソテー かぼちゃコロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>すいか</p> <p>ソース</p> <p>白菜スープ</p>
<p>11</p> <p>冷やし中華 〔ゆで野菜・ハム〕 蒸し中華めん</p> <p>牛乳</p> <p>ごまだれ</p> <p>にぎすの 唐揚げ(2)</p> <p>卵スープ</p>	<p>12</p> <p>夏野菜キーマカレー</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ タルト</p> <p>しそドレッシング</p> <p>海藻サラダ</p>			

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

9月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>ぶどう(3)</p> <p>はりはり風味</p>	<p>2</p> <p>豚肉のかりんと揚げ(2)</p> <p>牛乳</p> <p>蒸し中華めん</p> <p>きゅうりとえきのナムル</p> <p>ナムルドレッシング</p> <p>みそつけめんつけ汁</p>	<p>3</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>わかめと黄菊の和え物</p> <p>牛乳</p> <p>鯖のねぎみそ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>	<p>4</p> <p>ムロアジの麻婆豆腐丼</p> <p>牛乳</p> <p>梨</p> <p>五目野菜炒め</p>	<p>5</p> <p>しょうゆ・削り節</p> <p>おひたし</p> <p>牛乳</p> <p>かつおの唐揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>鶏ごぼう汁</p>
<p>6</p> <p>ひじきの炒り煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>つくね焼き</p> <p>かきたま汁</p>	<p>7</p> <p>フローズンヨーグルト</p> <p>紙ナプキン</p> <p>シュガー揚げパン</p> <p>牛乳</p> <p>ハムサラダ</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>8</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>大根サラダ</p> <p>牛乳</p> <p>かじきの照り焼き</p> <p>かやくごはん</p> <p>もずくのみそ汁</p>	<p>9</p> <p>フライドポテト</p> <p>牛乳</p> <p>カレーミート</p> <p>コッペパン</p> <p>こだいらめざましスープ</p>	<p>10</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>えだまめサラダ</p> <p>牛乳</p> <p>鮭の塩麹焼き</p> <p>栗おこわ</p> <p>黒ごま塩</p> <p>すまし汁</p>
<p>11</p> <p>ブルコギ丼</p> <p>牛乳</p> <p>大豆もやしのサラダ</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>春雨スープ</p>	<p>12</p> <p>茎わかめの炒め煮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>ししゃもの南蛮漬(2)</p> <p>肉豆腐</p>	<p>13</p> <p>チキンライス</p> <p>紅茶</p> <p>洋風卵焼き</p> <p>パンパンバタージュ</p>	<p>14</p> <p>アイスクリーム</p> <p>ちくわの天ぷら(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ゆでうどん</p> <p>煮浸し</p> <p>肉うどんつけ汁</p>	<p>15</p> <p>さんまのかば焼き丼</p> <p>牛乳</p> <p>キャベツのおひたし</p> <p>しょうゆ・削り節</p> <p>みそ汁</p>
<p>16</p> <p>切干大根の煮つけ</p> <p>牛乳</p> <p>梅ごはん</p> <p>いかのねぎ塩焼き(2)</p> <p>丸ごとわかめスープ</p>	<p>17</p> <p>じゃこと小松菜のチャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>タピオカフルーツ</p> <p>中華クリームスープ</p>	<p>18</p> <p>冷凍みかん</p> <p>ガーリックトースト</p> <p>牛乳</p> <p>ウィンナーとコーンのソテー</p> <p>ポークビーンズ</p>	<p>19</p> <p>焼き鳥丼</p> <p>牛乳</p> <p>切り昆布サラダ</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>白玉汁</p>	

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

10月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1 中華ドレッシング</p> <p>野菜サラダ いかの竜田揚げ(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごぼうの すまし汁</p>	<p>2 食パン</p> <p>ペンネアラビアータ 鶏肉の香草焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ジャム 豆のスープ煮</p>	<p>3</p> <p>エビピラフ クリームソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ぶどう(3) キャベツのサラダ 柑橘ドレッシング</p>	<p>4</p> <p>カレーの唐揚げ ゆでうどん</p> <p>牛乳</p> <p>月見だんご 月見うどん</p>	<p>5 中華ドレッシング</p> <p>野菜サラダ 豚肉のしょうが炒め</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ふわふわ卵スープ</p>
<p>6</p> <p>きのこ豚丼</p> <p>牛乳</p> <p>ブルーベリーホットケーキ 和風ドレッシング こんにやくサラダ 飲むヨーグルト</p>	<p>7 クリームドレッシング</p> <p>えだまめサラダ メンチカツ</p> <p>牛乳</p> <p>うず巻パン ソース ベーコンと白菜のスープ</p>	<p>8 レモンゼリー</p> <p>チャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>えびといかのチリソース トックスープ</p>	<p>9</p> <p>いんげんとコーンのソテー 鶏ささみフライ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん タルタルソース 野菜スープ</p>	<p>10</p> <p>ソイそぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>茎わかめとツナのサラダ 和風ドレッシング いものこ汁</p>
<p>11</p> <p>野菜あんかけ焼きそば</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもとりんごの甘煮 五目野菜炒め</p>	<p>12</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>みかん 和風ドレッシング 大根サラダ</p>	<p>13</p> <p>シュガートースト</p> <p>牛乳</p> <p>ベーコンと マカロニのクリーム煮</p>	<p>14</p> <p>家常豆腐丼</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ ナムルドレッシング 大豆もやし のサラダ</p>	<p>15</p> <p>じゃが芋の甘みそかけ さばのカレー焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ごぼう汁</p>
<p>16 粉チーズ</p> <p>ヨーグルト</p> <p>スパゲティナポリタン</p> <p>牛乳</p> <p>コーンサラダ 中華ドレッシング ポタージュスープ</p>	<p>17</p> <p>里芋と油揚げの炒め煮 ほっけの干物</p> <p>牛乳</p> <p>吹き寄せ栗ごはん みそ汁</p>	<p>18 イタリアンドレッシング</p> <p>イタリアンサラダ サンド用チリコンカン</p> <p>牛乳</p> <p>コッペパン コーンスープ ミルクコーヒー</p>	<p>19</p> <p>親子丼</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいも ナムルドレッシング ナムルサラダ</p>	<p>20</p> <p>かわりきんぴら 鶏肉のから揚げ(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 呉汁</p>
<p>21 中華ドレッシング</p> <p>春雨サラダ ホイコーロー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん わかめスープ</p>				

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

11月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>しょうゆ・削り節</p> <p>菊入りおひたし さばの文化干し</p> <p>牛乳</p> <p>さつまいもごはん すまし汁</p>	<p>2</p> <p>ヨーグルト</p> <p>紙ナプキン</p> <p>きなこ揚げパン</p> <p>牛乳</p> <p>ベーコンときのこのソテー ポークシチュー</p>	<p>3</p> <p>切干大根のオイスターソース炒め きびなごの唐揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 白玉汁</p>	<p>4</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>こんにやくサラダ 鮭のもみじ焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん 沢煮椀</p>	<p>5</p> <p>ごぼうチップス たくあん和え</p> <p>牛乳</p> <p>五穀ごはん 塩肉じゃが</p>
<p>6</p> <p>紅玉りんごケーキ</p> <p>ゆでうどん</p> <p>牛乳</p> <p>肉野菜炒め 韓国風うどんつけ汁</p>	<p>7</p> <p>子とえ いかバーグ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん せんべい汁</p>	<p>8</p> <p>麻婆きのこ丼</p> <p>牛乳</p> <p>みかん わかめとじゃこのサラダ ナムルドレッシング</p>	<p>9</p> <p>里芋とこんにやくのみそ煮 さんまの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん かきたま汁</p>	<p>10</p> <p>粉チーズ</p> <p>スパゲティ ミートソース</p> <p>牛乳</p> <p>ブルーベリーゼリー コーンサラダ コーンドレッシング</p>
<p>11</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>鶏ささみサラダ 里芋コロッケ</p> <p>牛乳</p> <p>キャロットミニ食パン ソース 豚肉と白菜のスープ</p>	<p>12</p> <p>高菜チャーハン</p> <p>牛乳</p> <p>タイビーエン ゼリーポンチ</p>	<p>13</p> <p>梨ゼリー</p> <p>さつまいものシチュー</p> <p>牛乳</p> <p>ソフトフランパン イタリアンドレッシング ビーンズサラダ</p>	<p>14</p> <p>野菜のごまだれかけ ししゃも焼き(2)</p> <p>牛乳</p> <p>赤飯 黒ごま塩 けんちん汁</p>	<p>15</p> <p>煮浸し 鰯の西京焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ゆかりごはん 京風みそ汁</p>
<p>16</p> <p>上海風焼きそば</p> <p>牛乳</p> <p>大学芋 中華風卵スープ</p>	<p>17</p> <p>削り節・和風ドレッシング</p> <p>大根サラダ 卵の干草焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ごまだれ汁</p>	<p>18</p> <p>ねぎ塩豚丼</p> <p>牛乳</p> <p>フライドポテト わかめスープ</p>	<p>19</p> <p>みかん</p> <p>四川豆腐</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん ピーマンソテー</p>	<p>20</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>コーンサラダ ハンバーグ デミグラスソース</p> <p>牛乳</p> <p>うず巻パン クラムチャウダー</p>

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

12月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>かぶときゅうりのピリ辛漬け いかのねぎ塩焼き(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	<p>2</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>きのこサラダ ぶりの野菜あん</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>3</p> <p>キャベツ炒め タンドリーチキン</p> <p>ミルク コーヒー</p> <p>ポーク シチュー</p> <p>マーブル ココア食パン</p>	<p>4</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>鶏ささみサラダ 青椒肉絲</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>五目卵 スープ</p>	<p>5</p> <p>こまつなクリームパスタ</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>いんげんと ローンのソテー</p>
<p>6</p> <p>ほうれん草のごま酢和え わかさぎの南蛮漬け</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>小平冬野菜 煮だんご</p>	<p>7</p> <p>りんご ゼリー</p> <p>かしのひきずり</p> <p>牛乳</p> <p>麦ごはん</p> <p>枝豆サラダ</p> <p>和風ドレッシング</p>	<p>8</p> <p>はちみつレモントースト</p> <p>牛乳</p> <p>ベーコンと 野菜のソテー</p> <p>キャロット ポタージュ</p>	<p>9</p> <p>炒り鶏 揚げ豆腐のそぼろ あんかけ(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>10</p> <p>きゅうりの しょうゆ和え</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ 白玉</p> <p>蒸し中華めん</p> <p>坦々麺</p>
<p>11</p> <p>ひじきの煮つけ 鮭のチャンチャン焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>みぞれ汁</p>	<p>12</p> <p>ソイそぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>さつま汁</p>	<p>13</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>みかん</p> <p>もやしの サラダ</p> <p>中華ドレッシング</p>	<p>14</p> <p>肉野菜炒め ハンバーグ 照り焼きソース</p> <p>牛乳</p> <p>うず巻 パン</p> <p>米粉マカロニ スープ</p>	<p>15</p> <p>さばのゆずみそかけ ゆでうどん</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃの いとこ煮</p> <p>豚汁うどん</p>
<p>16</p> <p>クリスマス ケーキ</p> <p>ポークピラフ フライドチキン(2)</p> <p>りんご ジュース</p> <p>ブロッコリー サラダ</p> <p>野菜スープ</p> <p>フレンチドレッシング</p>				

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

1月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4</p>	<p>5</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>
<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>
<p>16</p>	<p>色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)</p>			

2月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>ジャージャー麺 (中華めん・肉みそ・茹で野菜)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツ ヨーグルト和え ヨーグルト</p>	<p>2</p> <p>青菜としめじのソテー いわしのかば焼き</p> <p>牛乳</p> <p>大豆ごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>3</p> <p>イタリアンドレッシング ハムサラダ 白身魚のフライ</p> <p>ココア</p> <p>うず巻 パン</p> <p>ソース</p> <p>ミネストローネ</p>	<p>4</p> <p>クリーミードレッシング さつま芋のサラダ ポークソテー</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>白菜スープ</p>	<p>5</p> <p>パエリア</p> <p>牛乳</p> <p>ジャーマン ポテト</p> <p>豆乳ポタージュ スープ</p>
<p>6</p> <p>紙ナブキン ドーナツ (2)</p> <p>蒸し中華めん</p> <p>牛乳</p> <p>大根サラダ</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>広東麵 つけ汁</p>	<p>7</p> <p>中華風そぼろ丼</p> <p>牛乳</p> <p>いちご (2)</p> <p>中華風 卵スープ</p>	<p>8</p> <p>もやしとしめじのソテー ししゃものバター醤油かけ (2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>肉豆腐</p>	<p>9</p> <p>ブラウニー</p> <p>小松菜スパゲティ</p> <p>牛乳</p> <p>鶏ささみ サラダ</p> <p>ナムルドレッシング</p> <p>クラム チャウダー</p>	<p>10</p> <p>中華ドレッシング 野菜サラダ チキン南蛮</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>タルタル ソース</p> <p>みぞれ汁</p>
<p>11</p> <p>ブルコギ丼</p> <p>牛乳</p> <p>チヂミ</p> <p>わかめ スープ</p>	<p>12</p> <p>和風ドレッシング 糸寒天のサラダ ムロアジのさつま揚げ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>さつま汁</p>	<p>13</p> <p>りんご ゼリー</p> <p>ピザトースト</p> <p>牛乳</p> <p>サーモン ポテト</p> <p>レンズ豆の スープ</p>	<p>14</p> <p>大豆もやしのナムル 青椒肉絲</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>味噌ワンタン スープ</p>	<p>15</p> <p>さばの野菜あんかけ ゆでうどん</p> <p>牛乳</p> <p>うどんの きんぴら</p> <p>鶏南蛮うどん のつけ汁</p>
<p>16</p> <p>カレーライス</p> <p>牛乳</p> <p>ぼんかん</p> <p>ハニードレッシング</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>17</p> <p>ゆばと小松菜の煮びたし ハンバーグおろしソースかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p>	<p>18</p> <p>食パン チョコ クリーム</p> <p>ウインナーと鶏肉の トマトソース煮</p> <p>ミルク コーヒー</p> <p>デコボン</p> <p>ノンエッグマヨネーズ</p> <p>マカロニ サラダ</p>	<p>19</p> <p>ごぼうの甘辛炒め いかのねぎ塩焼き(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>丸ごと わかめスープ</p>	

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)

3月分 想定盛り付け図

小平市立学校給食センター

<p>1</p> <p>レモンゼリー</p> <p>いかの唐揚げ(2)</p> <p>蒸し中華めん</p> <p>牛乳</p> <p>切干大根のナムル</p> <p>みそラーメンのつけ汁</p> <p>ナムルドレッシング</p>	<p>2</p> <p>ごまドレッシング</p> <p>菜の花サラダ</p> <p>ぶりの照り焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ちらしずし</p> <p>すまし汁</p>	<p>3</p> <p>和風ドレッシング</p> <p>茎わかめサラダ</p> <p>きびなごの南蛮漬</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>カレー肉豆腐</p>	<p>4</p> <p>かわりきんぴら</p> <p>卵の干草焼き</p> <p>牛乳</p> <p>梅ちりめんごはん</p> <p>みそ汁</p>	<p>5</p> <p>削り節・しょうゆ</p> <p>卒業祝いデザート</p> <p>おひたし</p> <p>鯖の西京焼き</p> <p>牛乳</p> <p>赤飯</p> <p>黒ごま塩</p> <p>湯葉のすまし汁</p>
<p>6</p> <p>中華ドレッシング</p> <p>うどんサラダ</p> <p>鶏肉の唐揚げ(2)</p> <p>ミルクティー</p> <p>セサミパン</p> <p>マンハッタンクラムチャウダー</p>	<p>7</p> <p>なた漬</p> <p>はたはたの唐揚げ(2)</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>だまこ汁</p>	<p>8</p> <p>引き菜炒り</p> <p>さけの塩焼き</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>こづゆ</p>	<p>9</p> <p>フライドポテト</p> <p>ナン</p> <p>牛乳</p> <p>バターチキンカレー</p> <p>イタリアンドレッシング</p> <p>ビーンズサラダ</p>	<p>10</p> <p>浅漬</p> <p>鯖のごまだれかけ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>豚汁</p>
<p>11</p> <p>たらこトースト</p> <p>牛乳</p> <p>紙ナプキン</p> <p>ハムと青菜のソテー</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>12</p> <p>親子丼</p> <p>牛乳</p> <p>いちご(2)</p> <p>五目野菜炒め</p>	<p>13</p> <p>抹茶ケーキ</p> <p>ゆでうどん</p> <p>牛乳</p> <p>里芋のみそ煮</p> <p>肉うどんのつけ汁</p>	<p>14</p> <p>華風きゅうり</p> <p>ツナ揚げぎょうざ</p> <p>牛乳</p> <p>ごはん</p> <p>わかめスープ</p>	

色がついているものは、学校給食センター内で調理しない食材を想定しています。(飲み物を除く)