



日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ づく 体を作るもと になるもの	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちようし との 体の調子を整えるもの	
9 火	ごはん ジャこぶりかけ にくじゃが おひたし		牛乳,ちりめんじゃこ, ぶたにく,あつあげ, かつおぶし, のり	こめ,むぎ,ごま,じゃがいも, こんにゃく,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,しょうが, しいたけ,はくさい, もやし,こまつな	551 21.9 13.7
10 水	あおなとぶたにくのあんかけそば いかとわかめのサラダ フルーツヨーグルト		牛乳,ぶたにく, うすらのたまご,わかめ, いか,ヨーグルト	ちゅうかめん,あぶら,さとう, でんぷん,ごまあぶら, ごま,はちみつ	たけのこ,しいたけ,にんじん,ねぎ, たまねぎ,チンゲンサイ,にんにく, しょうが,キャベツ,きゅうり, パイナップル,もも,みかん,バナナ	627 27.0 19.6
11 木	ごはん さけのしおやき ちぐさあえ みそしる		牛乳,さけ,あぶらあげ, たまご,わかめ,みそ	こめ,むぎ,こんにゃく, あぶら,ごま, さとう,じゃがいも	こまつな,にんじん,だいこん, えのき,ねぎ	545 27.8 15.0
12 金	アーモンドトースト クリームシチュー こえびのサラダ		牛乳,とりにく, いんげんまめ, なまクリーム,えび	しょくパン,バター,さとう, アーモンド,じゃがいも, あぶら,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	625 25.1 31.0
15 月	エビピラフ ツナサラダ ようふうたまごスープ		牛乳,えび,ツナ,たまご, ベーコン,いんげんまめ	こめ,バター,あぶら,さとう, じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,エリンギ, ピーマン,コーン,こまつな, キャベツ,しめじ,パセリ	569 26.0 18.1
16 火	ミートソーススパゲッティ だいずいりサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく, チーズ,だいず	スパゲッティ,バター,あぶら, こむぎこ,さとう, ごまあぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,にんにく, セロリ,トマト,キャベツ, きゅうり,コーン,くだもの	605 26.1 21.6
17 水	カレーライス ミモザサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく, レンズまめ,チーズ, ハム,たまご	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,トマト,キャベツ, きゅうり,くだもの	683 22.3 20.4
18 木	ごはん さかなのあずまに いそかあえ みそしる		牛乳,あかうお,のり, とうふ,あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん, あぶら,さとう,ごま	しょうが,はくさい,もやし, にんじん,こまつな, えのき,ねぎ	598 25.6 17.9
19 金	ミルクパン だいずいりポテトコロッケ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳,だいず, ぶたにく,たまご	ミルクパン,じゃがいも あぶら,マッシュポテト, こむぎこ,パンこ,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ,コーン, しめじ,ねぎ	587 25.4 24.5
22 月	ごはん とりのピリからやき やさいのにも みそしる		牛乳,とりにく,わかめ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう, ごまあぶら,ごま,でんぷん, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ,こまつな	606 26.0 18.8
23 火	ごはん マーボー豆腐 もやしとわかめのごましょうゆ		牛乳,ぶたにく,だいず, みそ,とうふ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,たまねぎ,たけのこ, しいたけ,にら,もやし,こまつな	616 27.9 21.8
24 水	カレーミートサンド やさいスープ くだもの		牛乳,ぶたにく, レンズまめ,チーズ, ベーコン,いんげんまめ	コッパン,バター,こむぎこ, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,エリンギ, キャベツ,にんじん,コーン, かぶ,くだもの	549 24.3 20.7
25 木	たけのこごはん めひかりのからあげ ごまかけ かきたまじる		牛乳,とりにく,あぶらあげ, めひかり,とうふ,たまご	こめ,もちごめ,さとう, でんぷん,こむぎこ, あぶら,ごま	たけのこ,にんじん,しいたけ, さやいんげん,しょうが,はくさい, もやし,こまつな,ねぎ	559 26.6 19.5
26 金	にくうどん しらすいりおひたし さつまいものかりんとう		牛乳,ぶたにく, あぶらあげ,しらす	うどん,でんぷん,さつまいも, あぶら,さとう	にんじん,しめじ,たまねぎ, ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	564 21.7 18.0
30 火	ごはん さばのねぎみそやき きりぼしだいこんのもの すましじる		牛乳,さば,みそ, あぶらあげ,とうふ	こめ,むぎ,さとう, あぶら,ふ	ねぎ,しょうが,きりぼしだいこん, にんじん,こまつな,えのき	592 26.9 20.7

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。