

日	牛乳	献立名	一口メモ	赤の食品 (血や肉になるもの)		緑の食品 (体の腸子をとるもの)		黄色の食品 (熱や力になるもの)		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量
				1群 タンパク質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
1月	○	ツナチャーハン ハムサラダ 野菜スープ★ 	今日から水泳指導が始まります。朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。	ツナ ボンレスハム 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	コーン、キャベツ マッシュルーム はくさい、玉葱 きゅうり、ちやし 干し椎茸	米 砂糖	油、ごま油	573 kcal 25.7 g 20.2 g 2.8 g
2火	○	ごまごはん 魚の竜田揚げ おかかあえ★ 豚汁 	食器の配膳はきちんとできていますか？ご飯は左側、汁ものは右側です。	もうかさま けけすり節 豚小間 生揚げ 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが、ちやし はくさい、ごぼう だいこん、長ねぎ	米、でんぶん 小麦粉 じゃがいも こんにゃく	白いりごま油	671 kcal 28.8 g 24.5 g 2.1 g
3水	○	ピザトースト ポトフ★ メロン 	ポトフ、ポトフは鍋、フは火という意味で鍋を火にかけて煮込む料理という意味です。	ツナ 鶏肉 ベーコン	牛乳 ピザチーズ	ピーマン トマト缶詰 にんじん こまつな	にんにく 玉葱、セロリ マッシュルーム キャベツ メロン	食パン じゃがいも	油	641 kcal 33.2 g 32.6 g 1.9 g
4木	○	ルーローハン わかめスープ フルーツヨーグルト 	ルーローハンとは台湾の料理です。甘辛く味付けされたお肉はご飯とよく合います。	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめ プレーンヨーグルト	チンゲンサイ にんじん	ただけのこ、玉葱 干し椎茸、ちやし 長ねぎ、しょうがにんにく、みかん、黄桃、パイナップル	米 こんにゃく 砂糖	油 白いりごま油	671 kcal 26.4 g 21.4 g 2.3 g
5金	○	和風スープパゲティ ピーンズサラダ オレンジケーキ 	オレンジジュースを使って焼いたケーキは甘さひかえめの仕上げです。	ベーコン ツナ 豆乳/バター 大豆 調製豆乳	牛乳	にんじん	まいだけ、ちやし ぶなしめじ、玉葱 えのきだけ、にんにく、きゅうり、れんこん	スパゲッティ でんぶん 砂糖 小麦粉 小豆	油 マヨネーズ	713 kcal 28.0 g 29.1 g 2.3 g
8月	○	焼肉レーパン ペーコンスープ★ カリッとサラダ カルピスゼリー	揚げないカレーパンは油のしつこさがなく食べやすいです。	豚肉 レインズまめ ベーコン	牛乳 粉寒天 カルピス	にんじん こまつな	玉葱、しょうが にんにく、コーン キャベツ ちやし、きゅうり 黄桃	ミルクパン でんぶん パン粉 じゃがいも あられ、砂糖	油	660 kcal 23.4 g 26.5 g 2.5 g
9火	○	家常豆腐丼★ きゅうりとわかめの酢の物 ぶどう豆	家常豆腐とは中国の家庭料理です。家で常食されているという事で、この名がつけました。	豚小間 赤みそ 生揚げ 大豆	牛乳 わかめ こんにゃく	にんじん こまつな	玉葱、ただけのこ ちやし、干し椎茸 長ねぎ、にんにく しょうが、ちやし、だいこん	米 砂糖 でんぶん	油 白すりごま	616 kcal 26.7 g 20.9 g 2.3 g
10水	○	ごはん 魚の香味焼き 切り干し大根含め煮 みそ汁★ 	切干大根は生の大根に比べ栄養価がグーンとアップした食材です。	さば、油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	長ねぎ 切り干しだいこん	米、砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	白いりごま油	622 kcal 28.5 g 23.3 g 2.0 g
11木	○	味噌ラーメン おいもと豆の青のり揚げ 冷凍みかん 	みんな大好きラーメンです。冷凍みかんがおいしい季節になりました。	豚ひき肉 赤みそ、白みそ ひよこめ	牛乳 あおのり	にんじん にら	ちやし にんにく しょうが 長ねぎ 冷凍みかん	中華めん じゃがいも	白すりごま油	580 kcal 23.3 g 19.0 g 1.7 g
12金	○	ドライカレー オニオンドレッシングサラダ★ こだますいか	いつものカレーとは違い、材料が細かく刻まれたカレーです。	豚肉 大豆 豆乳/バター レインズまめ	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	玉葱、にんにく しょうが、コーン セロリ キャベツ、ちやし すいか	米 米粉 砂糖	油	657 kcal 21.1 g 17.6 g 2.0 g
15月	○	梅ごはん ちくわのほうじ茶揚げ ごきつねサラダ みそ汁★	梅のさっぱりとした酸味が食欲を掻き立てます。ほうじ茶の香ばしさがアクセントの揚げ物と一緒にどうぞ。	焼き竹輪 油揚げ 生揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん こまつな	梅干し きゅうり キャベツ 玉葱 だいこん	米 小麦粉 砂糖	白いりごま油 ごま油	601 kcal 22.9 g 20.8 g 2.7 g
16火	○	ごはん ふりかけ ししゃものパリパリ揚げ おひたし★ 味噌汁 	ししゃもに衣をまわらせてパリッと揚げました。	粉かつお 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 あおのり ししゃも わかめ	にんじん こまつな	ちやし キャベツ 長ねぎ えのきだけ	米、砂糖 青のり、皮 小麦粉 じゃがいも	白いりごま油 マヨネーズ	561 kcal 20.8 g 17.8 g 2.2 g
17水	○	きんぴらドッグ ABCスープ ゴマドレサラダ★ 	きんぴらごぼうは、ご飯だけではなくパンに合わせても相性が良いです。	ベーコン 鶏肉 ボンレスハム	牛乳 ピザチーズ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ごぼう、玉葱 キャベツ きゅうり ちやし	コッパパン 砂糖 マカロニ	白いりごま油、ごま油 練りごま	554 kcal 25.8 g 24.6 g 2.4 g
18木	○	ごはん 魚のけずりかつお焼き 切昆布の煮物 具だくさん汁★	昆布はカルシウムとミネラルをたくさん含んだ栄養食品です。	メルルーサ 豚肉、鶏肉 大豆、油揚げ 生揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳 こんにゃく	にんじん こまつな	しょうが だいこん	米 こんにゃく 砂糖 じゃがいも		581 kcal 31.5 g 17.1 g 1.8 g
19金	○	ねぎ塩豚丼 わかめのボン酢あえ さつまいもとかえり甘辛あえ	豚肉たっぷり。疲れを吹き飛ばしましょう！	豚肉	牛乳 わかめ かえり煮干し	にら にんじん	長ねぎ、にんにく ちやし、玉葱 キャベツ きゅうり だいこん	米 でんぶん 砂糖 さつまいも	ごま油 油 白いりごま	660 kcal 26.3 g 23.4 g 2.3 g
22月	○	スティックパン チリコンカン カラフルサラダ★ パイナップル 	チリコンカンは少しスパシーなお豆の無添加料理です。	大豆、金時豆 豚肉 バター	牛乳	トマト缶詰 ピーマン こまつな 赤パプリカ にんじん	玉葱、にんにく キャベツ きゅうり パイナップル	ミルクパン じゃがいも 砂糖	油	572 kcal 23.9 g 19.8 g 2.3 g
23火	○	ハッシュドポークライス ごまドレサラダ ヨーグルト	ハッシュドとは細かく刻んで料理されたという意味です。	豚肉 レインズまめ バター	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉葱、キャベツ マッシュルーム にんにく きゅうり ちやし	米、砂糖 米粉 じゃがいも	油 練りごま ごま油 白すりごま	695 kcal 27.1 g 19.9 g 1.9 g
24水	○	カレーうどん★ ツナ和え 野菜菜焼きもち風	野菜菜を具材にお饅頭のような焼き物を作りました。	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん こまつな のざわな漬	玉葱、キャベツ ちやし きゅうり コーン	うどん でんぶん 砂糖 小麦粉	油 白いりごま	608 kcal 26.4 g 21.9 g 1.9 g
25木	○	ごはん のりふりかけ ニギスのカレー揚げ 野菜のあえもの 五目汁★	ニギスはキスという魚に似ているからニギスと呼ばれています。	にぎす 鶏肉、生揚げ 白みそ、赤みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	にんにく しょうが きゅうり、玉葱 だいこん ただけのこ	米、砂糖 でんぶん 小麦粉 じゃがいも	ごま油 白いりごま油	602 kcal 27.8 g 19.0 g 2.0 g
26金	○	ごはん じゃこピーマン 筑前煮 こんにゃくサラダ	じゃこピーマンはしっとりタイプのふりかけです。ご飯と共に食べてください。	鶏肉 生揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	ピーマン にんじん さやいんげん	ただけのこ ごぼう 干し椎茸 キャベツ きゅうり	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油 白いりごま油	562 kcal 23.4 g 16.0 g 2.3 g
29月	○	セルフフィッシュサンド 洋風卵スープ あじさいゼリー 	お好みでパンにフライをはさんで食べてください。	ホキ ベーコン たまご	牛乳 粉寒天	にんじん パセリ	キャベツ 玉葱	パン、小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	油	587 kcal 29.2 g 21.9 g 2.9 g
30火	○	海の幸ピラフ ポテトオムレツ マカロニスープ★ 	具だくさんのピラフとお芋の入ったボリュームあるオムレツです。	豆乳/バター ツナ たまご ベーコン 鶏肉	牛乳 わかめ 芽ひじき	にんじん こまつな	玉葱 ぶなしめじ キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 マカロニ	油 白いりごま	634 kcal 27.5 g 24.7 g 2.5 g

★足立区産小松菜使用献立★

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
 ※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。
 低学年(1,2年生)は0.8倍 高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。