



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 (体の調子をととのえるもの)		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D	5群 糖質	6群 脂質	
9金	○	七草うどん★ もち巾着 わかめの和えもの	今日から給食がはじまります。 規則正しい生活に戻し、元気に 過ごしましょう！	鶏こま肉 油揚げ ツナ	牛乳,わかめ	うどん もち,砂糖	油 白いりごま	にんじん こまつな,せり かぶ	だいこん,かぶ 干し椎茸 キャベツ コーン きゅうり,玉葱	583 kcal 25.7 g 21.2 g 2.3 g
13火	○	にしんのひつまぶし ごまあえ★ 雷汁	雷汁の名の由来は、油でこんにゃくを炒めるときに、まるで雷が鳴っているかのような音がするからです	にしん,豚肉 生揚げ,赤みそ 白みそ	牛乳	米,でんぶ 小麦粉,砂糖 こんにゃく	白いりごま 白すりごま 油	こまつな にんじん	しょうが はくさい ちゆし,ごぼう 長ねぎ	616 kcal 26.2 g 24.8 g 2.1 g
14水	○	ミルクパン ツナモネ フレンチサラダ 野菜スープ★	モネとは、オーストラリア地方 でホワイトソースを意味してい ます。モネを使ったグラタン のような料理です	ツナ 豆腐,バター 調整豆腐 ベーコン	牛乳	ミルクパン マカロニ 米粉,パン粉 砂糖 じゃがいも	油,ごま油	パプリカ にんじん こまつな	コーン,もやし キャベツ パプリカ,生姜 きゅうり,椎茸 はくさい, だけのこ,玉葱	608 kcal 25.0 g 25.6 g 2.8 g
15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定番料理 です	豚肉 鶏肉,生揚げ	牛乳,わかめ プレーヨーグルト	米,こんにゃく 砂糖	油,白いりごま ごま油	チンゲンサイ にんじん	だけのこ 干し椎茸,玉葱 長ねぎ,生姜 にんにく,もも ちゆし,長ねぎ パイ,りんご	647 kcal 25.8 g 20.6 g 2.3 g
16金	○	ごはん 焼きサバのみそだれがけ おかかあえ★ むらくも汁	むらくも漢字でかくと群雲となり、 汁に入れた卵が雲のように ふわふわしている様子からこの 名がつけました	さば,赤みそ 糸揚げ節 たまご 木綿豆腐	牛乳,わかめ	米,砂糖 でんぶ		こまつな にんじん	はくさい もやし,長ねぎ えのきだけ	614 kcal 30.0 g 23.0 g 2.0 g
19月	○	はちみつレモントースト ポークビーンズ ハムサラダ	甘さと酸味のバランスが絶妙な トーストです	大豆,豚肉 ボンレスハム	牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖	バター,油	にんじん	レモン グリーンピース 玉葱,きゅうり コーン キャベツ	588 kcal 25.1 g 24.5 g 2.1 g
20火	○	ごはん かつおふりかけ 肉豆腐 ごま酢和え★	肉豆腐、名前の通り豚肉と豆腐 を煮込んだ、体の温まる一品で す	粉かつお 豚肉 木綿豆腐	牛乳,わかめ	米,砂糖 糸こんにゃく	白いりごま 油,白すりごま ごま油	にんじん こまつな	玉葱,もやし はくさい	619 kcal 27.3 g 22.1 g 1.8 g
21水	○	スパゲティナポリタン カラフルサラダ 手作りクッキー	チョコチップのたっぷり入った クッキーです	豚肉 ボンレスハム 豆腐,バター 調整豆腐	牛乳	スパゲッティ 砂糖,小麦粉 チョコチップ	油 ショートニング	にんじん ピーマン パプリカ	玉葱,コーン マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり,もやし	617 kcal 20.7 g 24.6 g 2.4 g
22木	○	チキンカレー ミックスサラダ オレンジ	今日は全国一斉カレーの日だそ うです。	鶏肉 豆腐,バター	牛乳,わかめ	米,じゃがいも 米粉,砂糖	油	にんじん	玉葱,しょうが にんにく きゅうり,コーン もやし,キャベツ オレンジ	627 kcal 19.2 g 17.7 g 2.2 g
23金	○	五穀ごはん さつま揚げと野菜の煮物 小魚のかりつりがらめ	野菜の日 きびなごという小魚を使ってカル シウムたっぷりの一品に仕上 げました この時期大根がおいしいです ね。煮物に入れました。	さつま揚げ がんもどき 生揚げ	牛乳,きびなご	米,粒麦 古代米,きび あわ,車ふ,砂糖 こんにゃく でんぶ 小麦粉	無いりごま 白いりごま 油	にんじん	だいこん だけのこ しょうが	649 kcal 30.0 g 21.5 g 2.4 g
26月	○	あだち菜丼★ ぼっかけ汁 みずようかん	水ようかんといえは冬のイメ ジですが、福井県では冬に食 べる習慣があるそうです	豚肉,油揚げ あずき	牛乳,粉寒天 生クリーム	米,砂糖 でんぶ じゃがいも こんにゃく	油,ごま油	にんじん こまつな	玉葱,ぶなしめじ にんにく しょうが だいこん ごぼう,長ねぎ	628 kcal 24.8 g 18.2 g 1.6 g
27火	○	ごはん こんぶの佃煮 鶏肉の治部煮 辛子和え★	治部煮は石川県の郷土料理で略 説ありますが、煮込むときの音 がしびしびと聞こえることから この名がつけられたそうです	鶏肉 生揚げ	牛乳,こんぶ	米,砂糖 でんぶ じゃがいも こんにゃく 車ふ	白いりごま	にんじん さやいんげん こまつな	だけのこ 干し椎茸 はくさい もやし	628 kcal 26.7 g 17.3 g 2.8 g
28水	○	セルフフィッシュサンド コーンスープ★ びっくり目玉ゼリー	まるで目玉焼き?! 見た目に楽しいゼリーです	もろかさめ 鶏肉 木綿豆腐 調整豆腐	牛乳,粉寒天	ショートパン 小麦粉 パン粉 砂糖	油,ごま油	にんじん こまつな	キャベツ,玉葱 コーン,もも缶	631 kcal 29.7 g 28.1 g 2.5 g
29木	○	海の幸ピラフ ポテトオムレツ マカロニスープ	ポテト入りのボリュームのある オムレツです	豆腐,バター ツナ,たまご ベーコン 鶏肉	牛乳,わかめ 芽ひじき	米,じゃがいも 砂糖,マカロニ	油,サラダ油	にんじん こまつな	玉葱 ぶなしめじ キャベツ	625 kcal 26.2 g 24.4 g 2.9 g
30金	○	みそラーメン おいも豆の青のり揚げ ぼんかん	人気のみそラーメン、そしてデ ザートには季節の果物、ぼんか んをつけました	豚肉,赤みそ 白みそ ひよこめ	牛乳,あおのり	中華めん じゃがいも	白いりごま 油	にんじん にら	もやし, コーン,にんにく しょうが,長ねぎ ぼんかん	567 kcal 22.4 g 17.6 g 1.6 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。

