

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんばく質 脂質 食塩相当量
1 水	ちゅうか丼 		みそポテト みかん	学乳, 豚肉, いか, 冷凍むきえび, うずら卵水煮, 赤みそ	米, 油, でんぷん, ごま油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, たまねぎ, 干し椎茸, チンゲンツァイ, みかん	628 kcal 24.5 g 18.2 g 2.2 g
2 木	黒ざとうパン		エビマカロニグラタン ベーコンとはくさいのスープ	学乳, 鶏肉, 冷凍むきえび, いんげんまめ(乾), 豆乳, ピザチーズ, ベーコン	黒砂糖パン, 油, マカロニ, 小麦粉, 豆乳クリームバター	たまねぎ, ぶなしめじ, パセリ, はくさい, にんじん, えのきたけ	591 kcal 28.5 g 21.2 g 2.4 g
6 月	かむかむきわかめごはん		いかのさらさあげ からしあえ めかたま汁	学乳, くきわかめ, いか切り身, 乾燥メカブ, たまご	米, 白いりごま, 米粉, 油, でんぷん	しょうが, にんじん, はくさい, こまつな, もやし, たまねぎ	573 kcal 24.9 g 18.4 g 2.1 g
7 火	ごはん		とうふハンバーグ コールスローサラダ おみそ汁	学乳, 豚ひき肉, 押し豆腐, たまご, 豆乳, カットわかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 油, パン粉, 砂糖, じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン	598 kcal 23.9 g 20.8 g 2.4 g
8 水	ピリカラあだち菜どん		ツナサラダ りんご	学乳, 豚肉, ツナオイル漬け	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, こまつな, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし, りんご	586 kcal 21.4 g 19.0 g 1.5 g
9 木	丸パン		ビーンズコロケ ポイルキャベツ ちゅうかたまごスープ	学乳, 豚ひき肉, いんげんまめ(乾), 豆乳, 鶏肉, たまご	丸パン, じゃがいも, 油, 乾燥マッシュポテト, 小麦粉, パン粉, でんぷん	たまねぎ, キャベツ, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, にんじん, こまつな	605 kcal 24.9 g 21.6 g 2.7 g
10 金	あんかけやきそば		さつまいものおやき みかん1/2個	学乳, 豚肉, 冷凍むきえび, いか, うずら卵水煮, 豆乳クリーム	蒸し中華めん, 油, でんぷん, ごま油, さつまいも, 砂糖, 豆乳クリームバター, 白いりごま	しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, キャベツ, こまつな, みかん	627 kcal 25.1 g 20.2 g 2.1 g
13 月	ごはん		サバのゆずみそだれのりりサラダ かきたま汁	学乳, さば, 白みそ, 刻みのり, 木綿豆腐, たまご, カットわかめ	米, 砂糖, 油, でんぷん	ゆず, きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, たまねぎ	572 kcal 26.9 g 20.7 g 2.3 g
14 火	五目チャーハン		ワンタンスープ おからはるまき	学乳, 豚肉, たまご, ツナオイル漬け, おから	米, 油, 砂糖, ごま油, 乾しワタ, エッグゲアマヨネーズ, はるまきの皮	にんじん, 干し椎茸, 長ねぎ, グリンピース, もやし, こまつな, わけぎ, レモン	622 kcal 24.5 g 23.0 g 2.1 g
15 水	チリビーンズライス		れんこんのパリパリサラダ りんご	学乳, 豚ひき肉, 大豆, いんげんまめ(乾)	米, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター, 砂糖, ごま油	たまねぎ, にんじん, ビーマン, にんにく, しょうが, セロリ, れんこん, キャベツ, きゅうり, りんご	622 kcal 21.0 g 20.2 g 2.2 g
16 木	ココアあげパン		はくさいのクリームに ツナとかいそうのサラダ	学乳, 鶏肉, 豆乳, 調理用牛乳, ツナオイル漬け, カットわかめ	コッペパン, 砂糖, じゃがいも, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター, 白いりごま	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, はくさい, パセリ, キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり	601 kcal 22.6 g 27.8 g 1.8 g
17 金	ごはん 【小松菜給食】 		小松菜入りジャンボあげぎょうざ ナムル 春雨スープ	学乳, 豚ひき肉, 鶏肉	米, でんぷん, ごま油, ぎょうざの皮, 揚げ油, 白いりごま, 緑豆はるさめ	こまつな, キャベツ, しょうが, にんにく, もやし, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸	571 kcal 20.8 g 18.5 g 1.6 g
20 月	みそにこみうどん		かまぼこと小松菜のあえもの とうふドーナツ	学乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 板なしかまぼこ, 木綿豆腐, たまご, 豆乳, きな粉	無塩冷凍うどん, 油, ごま油, 砂糖, 白玉粉, 小麦粉, 黒いりごま	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, もやし	591 kcal 23.9 g 23.0 g 2.1 g
21 火	レモンジンジャーパン		ハンガリアンシチュー コーンサラダ	学乳, 豚ひき肉, ひよこまめ(乾)	食パン, バター, 砂糖, はちみつ, じゃがいも, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター	レモン汁, しょうが, にんじん, たまねぎ, 冷凍ホールコーン, キャベツ, きゅうり, もやし	568 kcal 19.8 g 24.3 g 2.6 g
22 水	かまやきビビンバ		ごもくわかめスープ みかん	学乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 鶏肉, カットわかめ, 木綿豆腐	米, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, たまねぎ, みかん	573 kcal 22.7 g 17.3 g 2.2 g
24 金	ごはん 		さわらのさいきょうやき ごまあえ あすか汁	学乳, さわら, 白みそ, 鶏肉, 木綿豆腐, 調理用牛乳, 豆乳, 赤みそ	米, 砂糖, 白すりごま, じゃがいも, こんにゃく	しょうが, こまつな, はくさい, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	557 kcal 27.4 g 17.1 g 2.0 g
27 月	わかめごはん		ししゃものスパイシーあげ もやしのごまじょうゆ おみそ汁	学乳, 炊きこみわかめ, ししゃも, カットわかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 白いりごま, 小麦粉, 米粉, 油	もやし, きゅうり, にんじん, 長ねぎ, しょうが, だいこん, たまねぎ	562 kcal 22.8 g 19.9 g 2.4 g
28 火	カレーミートドッグ		ようふうたまごスープ りんご	学乳, 豚ひき肉, レンズまめ(乾), ピザチーズ, フランクフルト, たまご	コッペパン, バター, 小麦粉, じゃがいも, でんぷん	たまねぎ, にんじん, にんにく, パセリ, りんご	565 kcal 26.3 g 22.8 g 1.7 g
29 水	ごはん		のりのつくだに とりにくと大豆のうまに こうみあえ	学乳, ほしのり, 鶏肉, 大豆, 生揚げ	米, 砂糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	ごぼう, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, しょうが	569 kcal 23.1 g 16.3 g 1.9 g
30 木	ガパオライス 【世界の料理：タイ】		やさしいとかのピリカラあえ みかん	学乳, 鶏肉, いか	米, ごま油, 砂糖, 油, 白いりごま	にんにく, たまねぎ, にんじん, たけのこ, 赤ピーマン, ビーマン, バジル, きゅうり, こまつな, キャベツ, レモン, みかん	592 kcal 26.8 g 14.4 g 2.1 g

※ 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。

※ 今年度も東京スマイル農業組合さんから足立区産の小松菜をいただけることになりました。

代表的な緑黄色野菜のこまつなは、栄養たっぷりです。

特にビタミンAが多く、これから風邪にかかりやすくなる季節、体に抵抗力をつけるためにぴったりの野菜です。