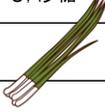




日	献立名	飲み物	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー			
						kcal			
						たんぱく質			
						g			
2 金	ご飯	牛乳		米		700			
	魚のお茶フライ			小麦粉, パン粉, 揚げ油	にんにく				
	野菜の酢醤油和え			砂糖, 白いりごま	キャベツ, もやし, <u>こまつな</u> , にんじん				
	若竹汁			わかめ, 木綿豆腐	たけのこ, えのきたけ, 長ねぎ				
		八十八夜							
7 水	えびクリームライス	牛乳		冷凍むきえび, 鶏こま肉 いんげん豆, 牛乳, 調製豆乳 生クリーム, 粉チーズ	米, バター, サラダ油, 小麦粉	にんじん, にんにく, 玉ねぎ マッシュルーム, こまつな	788		
	ツナサラダ			ツナオイル漬け	サラダ油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, 玉ねぎ		29.7	
	オレンジゼリー			粉寒天	砂糖	みかん濃縮還元ジュース, みかん缶			
8 木	きな粉揚げパン	牛乳		きな粉	国内産小麦粉パン, 揚げ油, 砂糖		784		
	えび入りバジルサラダ			サラダチーズ, 冷凍むきえび	オリーブ油, 砂糖 アーモンドスライス			きゅうり, スナックエンドウ キャベツ, <u>こまつな</u> , にんにく	33.2
	ハンガリアンシチュー			豚モモ肉, ひよこ豆, 粉チーズ	じゃがいも, サラダ油 小麦粉, バター			玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム トマト缶	
9 金	ご飯	牛乳		米		761			
	ヤンニョムフィッシュ			スケソウダラ	米粉, 揚げ油, オリーブ油		しょうが, 玉ねぎ		
	揚げじゃがサラダ				じゃがいも, 揚げ油, 砂糖, ごま油		キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	30.0	
	けんちん汁			木綿豆腐	じゃがいも		だいこん, にんじん, ごぼう れんこん, 長ねぎ		
12 月	ハヤシライス	牛乳		豚こま肉, 生クリーム	米, 米粉, サラダ油, 砂糖 無塩バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん ぶなしめじ, トマト缶	809		
	チーズポテト			ベーコン, サラダチーズ, 粉チーズ	サラダ油, じゃがいも, バター	玉ねぎ, にんじん		26.9	
	果物 (でこぼん 1/4個)					オレンジ			
13 火	ご飯	牛乳		米		739			
	魚の味噌焼き			あじ, 赤みそ	砂糖				
	五目豆			刻み昆布, 大豆, 油揚げ	ごま油, 三温糖 じゃがいも, こんにゃく		れんこん, にんじん, 干し椎茸 <u>さやいんげん</u>	40.2	
	むらくも汁			木綿豆腐, 鶏こま肉, たまご, わかめ	でんぷん		にんじん, 玉ねぎ, こまつな		
14 水	アーモンドトースト	牛乳		調理用牛乳	無塩食パン, 無塩バター, 砂糖 はちみつ, アーモンド	744			
	肉団子スープ			若鶏ひき肉, 豚ひき肉, 木綿豆腐	エッグケアマヨネーズ でんぷん, 緑豆はるさめ		長ねぎ, しょうが, キャベツ にんじん, ぶなしめじ, <u>こまつな</u>		
	ポテトサラダ			ひよこ豆, ロースハム	じゃがいも, サラダ油		にんじん, 玉ねぎ, きゅうり 冷凍ホールコーン	31.3	
	ヨーグルト			ヨーグルト (カップ)					
15 木	キムチチャーハン	牛乳		豚こま肉, たまご	米, サラダ油, ごま油 砂糖, 白いりごま	はくさいキムチ, 長ねぎ にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	738		
	ししゃもの磯辺揚げ			ししゃも, あおのり, たまご	小麦粉, 揚げ油			32.6	
	ワンタンスープ			鶏こま肉, 木綿豆腐	乾しワンタン, ごま油	ぶなしめじ, もやし, 長ねぎ, <u>こまつな</u>			
16 金	あんかけ焼きそば	牛乳		豚こま肉, いか, 冷凍むきえび うずら卵	蒸し中華めん, サラダ油 でんぷん, ごま油	しょうが, 干し椎茸, にんじん たけのこ, キャベツ もやし, <u>こまつな</u>	744		
	中華スープ			鶏こま肉, 絹ごし豆腐		にんじん, えのきたけ チンゲンツァイ, 長ねぎ		36.2	
	フライドポテト			ひよこ豆	じゃがいも, 揚げ油				

※今月の こまつな・あさつき・スナックエンドウ・きゅうり は足立区産を使用しています。



19 月	チョコチップパン		チョコチップパン		781	
	魚のハーブ焼き	牛乳	めだい	オリーブ油		レモン
	オニドレサラダ			じゃがいも, 砂糖, オリーブ油		キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, 玉ねぎ
	コーンポタージュ		調理用牛乳, 生クリーム いんげん豆	サラダ油, 小麦粉, 無塩バター		クリームコーン, 玉ねぎ 冷凍ホールコーン, パセリ
20 火	こぎつねごはん		油揚げ, 鶏ひき肉	米, 砂糖, 白いりごま	にんじん	
	ひじき入り玉子焼き	牛乳	たまご, 豚ひき肉, 芽ひじき	サラダ油, じゃがいも, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	
	おかか和え		糸けずり節		にんじん, こまつな, もやし	
	みそ汁		絹ごし豆腐, わかめ, 赤みそ, 白みそ		えのきたけ, 玉ねぎ, あさつき	
21 水	山菜うどん		鶏こま肉, 油揚げ, わかめ	冷凍うどん, 砂糖, でんぷん	にんじん, わらび, たけのこ ふき, みず, えのきたけ こまつな, 玉ねぎ	
	だいこんのピリ辛炒め	牛乳	豚ひき肉 	ごま油, じゃがいも 緑豆はるさめ, 白いりごま	にんじん, だいこん にんにく, あさつき	
	草団子		絹ごし豆腐, きな粉	上新粉, 白玉粉, 砂糖	よもぎ	
22 木	ごま塩ご飯			米, 黒いりごま		
	鶏の唐揚げ	牛乳	鶏モモ肉	でんぷん, 揚げ油	にんにく, しょうが	
	おかか和え		糸けずり節		キャベツ, もやし, にんじん, こまつな	
	かき卵汁		たまご, 絹ごし豆腐, わかめ	でんぷん	長ねぎ, 玉ねぎ, いら	
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	
23 金	ダブルカツ丼		豚ひれ肉, もうかさめ(魚), たまご	米, 小麦粉, パン粉, 揚げ油 砂糖, でんぷん	キャベツ, にんじん	
	えび入り中華サラダ	牛乳	冷凍むきえび 	三温糖, 油, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり	
	フルーツパンチ	運動会 応援献立		砂糖	みかん缶 ミックスフルーツ (りんご・もも)	
24日(土)運動会、26日(月)振替休日は給食がありません。27日は運動会でも給食を提供します。						
27 火	チリビーンズドック		豚ひき肉, 大豆, 凍り豆腐 ピザチーズ	ショートニングパン サラダ油, 米粉	玉ねぎ, にんじん, にんにく しょうが, ピーマン	
	ジャーマンポテト	牛乳	ベーコン 	じゃがいも, バター	玉ねぎ, パセリ, にんにく	
	果物 (メロン)	運動会 予備日			メロン	
28 水	ご飯			米		
	肉豆腐	牛乳	豚こま肉, 押し豆腐	糸こんにゃく, 砂糖, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, 長ねぎ ぶなしめじ, 干し椎茸, こまつな	
	豆としらすの満点サラダ		しらす干し, 大豆	白いりごま, 砂糖, サラダ油, ごま油	にんじん, キャベツ, れんこん, 玉ねぎ きゅうり, 赤ピーマン, にんにく	
	果物 (冷凍パイ)				冷凍パインスライス	
29 木	ドライカレー		豚ひき肉, 豚レバーチップ 大豆, レンズ豆, 粉チーズ	米, サラダ油, 米粉, 砂糖	にんじん, 玉ねぎ, セロリー, にんにく しょうが, ピーマン, トマト缶	
	卵入り野菜サラダ	牛乳	たまご, ツナ水煮	サラダ油	キャベツ, きゅうり, にんじん こまつな, 玉ねぎ	
	ミルクココアゼリー		調理用牛乳, 生クリーム, 粉寒天	砂糖		
30 金	ごはん			米		
	海苔とひじきの佃煮	牛乳	もみのり, 芽ひじき, あさり	砂糖		
	小魚のフライ		スマルト, たまご 	小麦粉, パン粉, 揚げ油		
	揚げごぼうのごまドレサラダ			揚げ油, 砂糖, 練りごま	ごぼう, キャベツ, にんじん 冷凍ホールコーン, こまつな, 玉ねぎ	
	飛鳥汁	郷土料理	油揚げ, 生揚げ, 鶏こま肉 豆乳, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく	だいこん, にんじん, 長ねぎ	

※学校行事や天候により献立内容・使用食材を一部変更することがありますので、ご了承ください。  
 <今月の平均栄養価 エネルギー 769kcal たんぱく質 32.9g 脂質 25.6g >



