



献立表



日	曜日	主食	牛乳	献立表	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人1日 (kcal)	一言コメント
10	月			きなこあげパン ^{はる} 春キャベツのシチュー オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう きなこ、とりにく、ベーコン、いんげんまめ、なまクリーム	むえんコッペパン、あぶら、さとう、じゃがいも、こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし	674	今年度もあげパンでスタート★
11	火			ドライカレーライス パリパリサラダ ^{くだもの}	ぎゅうにゅう とりにく、レバー、だいず、こなチーズ	こめ、あぶら、こむぎこ、バター、ワンタンのかわ、さとう、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、しょうが、セロリー、キャベツ、もやし、きゅうり、コーン、りんご	645	ワンタンのパリパリがポイント
12	水			ソースカツ丼 ^{どん} みそ汁 ^{しる} くだもの	ぎゅうにゅう とりにく、★たまご、あぶらあげ、みそ	こめ、こむぎこ、パンこ、あぶら	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、オレンジ	685	チキンカツにソースをかけて
13	木			ツナフランス ^{だんご} とり団子スープ くだもの	ぎゅうにゅう ツナ、チーズ、とりにく、★たまご	むえんコッペパン、エッグケア、パンこ、でんぶん、はるさめ	たまねぎ、パセリ、しょうが、はくさい、たけのこ、にんじん、こまつな、りんご	698	ねじい 1年生、はじめてのきゅうよく給食です。
14	金			ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが ^{わふう} 和風サラダ	ぎゅうにゅう ひじき、しらす、こなかつお、ぶたにく、なまあげ、わかめ、ちりめん、ツナ	こめ、さとう、ごま、じゃがいも、ごま、こんにやく、あぶら	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、きゅうり、だいこん	675	かいそう、むり 海藻を無理なくしっかりと食べられます。
17	月			メキシカンドリア ^{やさい} 野菜スープ くだもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、レバー、レンズまめ、チーズ、ベーコン	こめ、あぶら、こむぎこ、さとう、パンこ、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、パセリ、キャベツ、コーン、こまつな、パイン	625	ミートソースのドリアです。
18	火			しっぽくうどん ^ず ごま酢あえ 草だんご	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、うずらたまご、いか、きなこ	うどん、さといも、じゃがいも、ごま、さとう、じょうしんこ、しらたまご	にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、こまつな、きゅうり、コーン、よもぎ	578	よもぎを使ってはる、かお 春の香り
19	水			ねぎ塩豚丼 ^{しお、ぶた、だんご} 五目鶏スープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく、とうふ、★たまご、★ヨーグルト	こめ、ごまあぶら、あぶら、ごま、でんぶん	ねぎ、にんにく、もやし、たまねぎ、にら、レモン、ねぎ、にんじん、こまつな、ももかん、りんごかん、パインかん	652	しお 塩だれのどんぶりです。
20	木			たけのこごはん ^{しる} みそ汁 えび入り卵焼き ^{い、たまご、や} ミルクかりんとう	ぎゅうにゅう とりにく、みそ、あぶらあげ、★えび、★たまご、★スキムミルク、とうふ、わかめ	こめ、もちごめ、あぶら、さとう、さつまいも	たけのこ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース	688	なま、たけのこ 生の筍をゆでてつくります！
21	金			ごはん キムムッチ ^{しる} みそ汁 魚のかりんと揚げ ^{さかな、あ} くだもの	ぎゅうにゅう のり、さば、とうふ、わかめ、みそ	こめ、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、でんぶん、こむぎこ、あぶら、さとう、★ピーナッツ	にんにく、しょうが、だいこん、えのきたけ、みしょうかん	693	あま 甘からいたれとピーナッツを絡めます。
24	月			スパゲッティーミートソース バイクドポテト ^{くだもの} フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく、レバー、レンズまめ、こやどうふ	★スパゲッティ、あぶら、こむぎこ、じゃがいも、マーガリン	パセリ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、パインかん、マッシュルーム、みかんかん、ももかん、いちご	641	きゅうよく 給食のミートソースはやさしい味
25	火			セサミトースト ^{くだもの} ポトフ キャロットラペ	ぎゅうにゅう ぶたにく、ベーコン、ツナ	しょくパン、ごま、はちみつ、バター、じゃがいも、あぶら	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、だいこん、もやし、こまつな、らっきょう	630	らっきょうがきめてのサラダ
26	水			ごはん ^{とうふ、しる} 豆腐だんご汁 魚の香味焼き ^{さかな、こうみ、や} いかのゴマドレサラダ	ぎゅうにゅう さば、いか、とうふ	こめ、さとう、ごま、あぶら、ごまあぶら、すりごま、しらたまこ	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、もやし、だいこん、こまつな、にんじん	618	とうふ、すいぶん、だんご 豆腐の水分で団子を作ります。
27	木			マーボー丼 ^{どん} カルピスゼリー ^{くだもの} サンラータン	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、レバー、だいず、みそ、とりにく、★たまご、かんでん、カルピス	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが、グリーンピース、ねぎ、もやし、こまつな、みかんかん	648	ま 酸っぱくも辛くもないマイルドな鶏スープです。
28	金			ジャージャーめん ^{くだもの} ししゃものカレーパン粉やき	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、みそ、ししゃも	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん、ごま、ごまあぶら、エッグケア、パンこ	もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、オレンジ	575	にく 肉みそだれをかけます。

☆献立は食材料調達の都合により変更することがあります☆コメントは下線のついた料理の説明です。

☆本校でのアレルギー対応食材には、★印をつけています。

☆本校では地産地消のため、「にこにこ農園」（足立区六町）から、新鮮な小松菜を届けていただいています。

