

日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あか 赤	き 黄	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ つく 体を作るもと になるもの	ねっ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
4火	ココアパン マカロニグラタン ひよこまめのサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく,わかめ なまクリーム,こなチーズ, ひよこまめ	ココアパン,マカロニ,バター, こむぎこ,あぶら,パンこ,さとう, こま	たまねぎ,マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,にんじん,レモン	598 25.7 25.5
5水	ごはん さばのおろしソース やさいのにも いなかじる		ぎゅうにゅう,さば,なまあげ, みそ	こめ,むぎ,さとう,じゃがいも, こんにゃく,さんおんとう	しょうが,だいこん,はねぎ,にんじん, ごぼう,ねぎ	625 27.6 19.8
6木	カレーライス ブロッコリーとハムのサラダ オレンジゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,こなチーズ,ハム, アガー,オレンジジュース	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,はちみつ,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, トマト,キャベツ,ブロッコリー,コーン, みかん	688 22.0 19.6
7金	あきのかおりごはん ししゃものもみじあげ ひじきあえ みそしる		ぎゅうにゅう,あぶらあげ, とりにく,ししゃも,ひじき, わかめ,みそ	こめ,さつまいも,さとう,こむぎこ, ねりごま	ぶなしめじ,にんじん,さやいんげん, はくさい,もやし,こまつな,だいこん,ねぎ	574 23.0 21.2
10月	ごはん いかのかりんとうがらめ やさいのレモンじょうゆ かきたまじる		ぎゅうにゅう,いか,とうふ, たまご	こめ,むぎ,でんぷん,こむぎこ, あぶら,さとう,こま	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,レモン,ねぎ	621 28.7 17.7
11火	こまつなピスキューパン こまつなシチュー こまつなサラダ	 	ぎゅうにゅう,たまご,とりにく, いんげんまめ,なまクリーム, ツナ	ミルクパン,バター,さとう, アーモンド,こむぎこ,さつまいも, あぶら,こまあぶら,こま	こまつな,にんじん,たまねぎ,ぶなしめじ, キャベツ,もやし,コーン	651 25.4 30.5
12水	ごはん ぶたキムチどうふ もやしとわかめのごますあえ		ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく, わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さんおんとう, こまあぶら,でんぷん,さとう,こま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,キムチ,たけのこ,ほししいたけ, にら,もやし,こまつな	594 25.7 20.6
13木	カレーミートサンド やさいスープ りんご		ぎゅうにゅう,ぶたにく,チーズ, レンズまめ,ベーコン, いんげんまめ	コッペパン,すりごま,バター, こむぎこ,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,マッシュルーム, キャベツ,にんじん,コーン,かぶ,りんご	569 24.5 21.2
14金	ガパオライス ビーフンスープ パインホール		ぎゅうにゅう,とりにく,とうふ	こめ,むぎ,こまあぶら,ビーフン	にんにく,たまねぎ,にんじん,たけのこ, あかピーマン,ピーマン,もやし,ねぎ, えのき,こまつな,パイン	583 25.1 15.4
17月	ひじきごはん こざかなのフライ いかのうまみあえ こんさいじる		ぎゅうにゅう,めひじき, あぶらあげ,とりにく,きびなご, あおりの,さきいか	こめ,むぎ,こんにゃく,あぶら, さとう,こむぎこ,パンこ,さといも, でんぷん	にんじん,キャベツ,もやし,ごぼう, だいこん,ねぎ,ほししいたけ	583 25.7 17.6
18火	ミルクパン カレーコロッケ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,たまご	ミルクパン,じゃがいも,あぶら, かんそうマッシュポテト, こむぎこ,パンこ,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, ちんげんさい,コーン,ねぎ	547 22.2 22.5
19水	ごはん たらねぎみそやき ごまかけ けんちんじる		ぎゅうにゅう,たら,みそ,とうふ, とりにく	こめ,むぎ,さとう,こま,さといも, こんにゃく,こまあぶら	ねぎ,しょうが,はくさい,もやし,にんじん, こまつな,だいこん,ごぼう,ほししいたけ	545 25.4 12.2
20木	ツーリユーめん チーズじゃがまる みかん		ジョア,ぶたにく,たまご, こなチーズ,サラダチーズ	ちゅうかめん,でんぷん, こまあぶら,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな,もやし, みかん	562 22.0 13.5
21金	たかなチャーハン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ちゅうかコーンスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,ハム, とうふ,たまご	こめ,むぎ,あぶら,さとう, こまあぶら,こま,でんぷん	しょうが,ねぎ,たかなづけ,きゅうり, きりぼしだいこん,にんじん,コーン, ほししいたけ	564 21.8 21.0
26水	きつねうどん ポテトとレバーのこうみあげ キャベツのボンずあえ		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ぶたレバー	うどん,さんおんとう,こめこ, でんぷん,じゃがいも,あぶら, こまあぶら,こま,さとう	こまつな,にんじん,ほししいたけ,ねぎ, しょうが,にんにく,キャベツ,えのき, レモン	557 25.9 23.4
27木	ごはん ちくわのにしょくあげ はくさいのにびたし みそしる		ぎゅうにゅう,ちくわ,あおりの, あぶらあげ,わかめ,とうふ,みそ	こめ,むぎ,こむぎこ,あぶら,さとう	はくさい,にんじん,こまつな,えのきたけ, ねぎ	586 22.8 17.4
28金	チリピーンズライス ごまドレサラダ オニオンスープ	 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす, レンズまめ,いんげんまめ,ツナ, ベーコン	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ, バター,さとう,ねりごま, こまあぶら	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,にんにく,しょうが,セロリ, キャベツ,きゅうり,コーン	677 25.1 24.9

☆食材の購入などの都合により、献立を変更、または簡略化することがあります。

☆小松菜は、足立区の江川農園さんから納品されています。

☆「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更されました。そのため、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。