



| 日  | メニュー |                                 | 赤の仲間<br>体をつくる |                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える             |                            | 黄の仲間<br>エネルギー源                  |  | エネルギー<br>タンパク                        |  |  |
|----|------|---------------------------------|---------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------|---------------------------------|--|--------------------------------------|--|--|
|    |      |                                 | 1群<br>たんぱく質   | 2群<br>カルシウム                       | 3群<br>カロテン                   | 4群<br>ビタミンC                | 5群<br>糖質                        | 6群<br>脂質   |                                      |  |  |
| 2  | 水    | ごはん                             | 牛乳            | さばのみそ煮<br>わさびあえ<br>すまし汁           | さば みそ 豆腐                     | 牛乳 わかめ                     | にんじん こまつな                       | しょうが 長ねぎ<br>はくさい もやし                                   | 米 砂糖                                 | 555 kcal<br>25.4 g<br>676 kcal<br>30.9 g |  |
| 3  | 木    | カレー南蛮                           | 牛乳            | 大豆サラダ<br>スイートポテト                  | 鶏肉 油揚げ 大豆                    | 牛乳 生クリーム                   | にんじん                            | 玉葱 長ねぎ<br>キャベツ きゅうり                                    | うどん だんご<br>砂糖 さつまいも                  | 油 バター                                    | 566 kcal<br>23.7 g<br>696 kcal<br>28.8 g |
| 4  | 金    | ココアパン                           | 牛乳            | 魚のさざれ焼き<br>こぶきいも<br>洋風卵スープ        | ホキ 鶏肉 豆腐<br>卵                | 牛乳                         | パセリ にんじん<br>チンゲンツアイ             | 玉葱   | ココアパン パン粉<br>じゃがいも だんご               | マヨネーズ                                    | 603 kcal<br>33.1 g<br>692 kcal<br>36.7 g |
| 7  | 月    | かやくごはん                          | 牛乳            | メヒカリの香味揚げ<br>甘酢あえ<br>かきたま汁        | 鶏肉 油揚げ 豆腐<br>卵               | 牛乳 メヒカリ                    | にんじん こまつな                       | たけのこ しょうが<br>もやし キャベツ<br>コーン                           | 米 だんご<br>砂糖 小麦粉                      | 油  | 553 kcal<br>24.3 g<br>648 kcal<br>27.9 g |
| 8  | 火    | さんまのひつまぶし                       | 牛乳            | 五色あえ<br>みそ汁                       | さんま みそ                       | 牛乳 わかめ                     | こねぎ こまつな<br>にんじん                | しょうが もやし<br>キャベツ コーン<br>だいこん 長ねぎ                       | 米 だんご<br>砂糖                          | 油 ごま                                     | 582 kcal<br>18.7 g<br>721 kcal<br>22.7 g |
| 9  | 水    | プルコギ丼                           | 牛乳            | チョレギサラダ<br>なし                     | 豚肉 豚レバー<br>みそ                | 牛乳 のり                      | にんじん ピーマン                       | しょうが にんにく<br>玉葱 もやし<br>だいこん きゅうり<br>キャベツ なし            | 米 米粒麦 砂糖<br>だんご                      | 油 ごま油                                    | 598 kcal<br>23.1 g<br>690 kcal<br>25.2 g |
| 10 | 木    | 目の愛護デー給食<br>パンプキンパン             | 牛乳            | レバカツ<br>ハニードレサラダ<br>ポトフ           | 豚レバー 豆乳<br>豚肉 大豆<br>フランクフルト  | 牛乳                         | にんじん                            | にんにく キャベツ<br>きゅうり セロリ<br>玉葱 かぶ                         | パンプキンパン<br>小麦粉 パン粉<br>はちみつ じゃがい<br>も | 油  | 580 kcal<br>27.4 g<br>713 kcal<br>34.3 g |
| 11 | 金    | カレーピラフシーフードソース                  | 牛乳            | 海藻サラダ<br>柿                        | えび いか 鶏肉<br>いんげん豆            | 牛乳 海藻ミックス                  | にんじん パセリ                        | 玉葱 ぶなしめじ<br>セロリ エリンギ<br>きゅうり もやし<br>コーン かき             | 米 米粒麦 砂糖<br>小麦粉                      | 油 バター ごま油                                | 612 kcal<br>22.1 g<br>746 kcal<br>26.4 g |
| 15 | 火    | ごはん<br>手作りなめたけ                  | 牛乳            | タンドリーフィッシュ<br>からしあえ<br>にらたま汁      | たら 豆腐 卵                      | 牛乳                         | にんじん こまつな<br>にら                 | えのきたけ 玉葱<br>にんにく しょうが<br>はくさい もやし                      | 米 だんご                                | マヨネーズ                                    | 554 kcal<br>27.1 g<br>657 kcal<br>32.5 g |
| 16 | 水    | 1年4組 リクエスト<br>チリビーンズライス         | 牛乳            | カリカリポテトサラダ<br>りんご                 | 豚肉 豚レバー<br>凍り豆腐 大豆<br>レンズ豆   | 牛乳 チーズ                     | にんじん                            | にんにく しょうが<br>玉葱 セロリ<br>キャベツ きゅうり<br>りんご                | 米 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖                    | 油 バター                                    | 646 kcal<br>21.7 g<br>795 kcal<br>26.2 g |
| 17 | 木    | 4年3組、6年2組リクエスト<br>カルビチャーハン      | 牛乳            | チーズ入りじゃがもち<br>くわわかめサラダ            | 豚肉                           | 牛乳 チーズ<br>くわわかめ            | にんじん ピーマン                       | にんにく 長ねぎ<br>玉葱 きゅうり<br>キャベツ                            | 米 米粒麦<br>じゃがいも 砂糖<br>だんご             | ごま油 油                                    | 607 kcal<br>19.2 g<br>727 kcal<br>21.6 g |
| 18 | 金    | フレンチトースト                        | 牛乳            | ハンガリアンシチュー<br>ごまドレサラダ             | 卵 豚肉<br>いんげんまめ               | 牛乳 チーズ                     | にんじん                            | 玉葱 グリンピース<br>きゅうり キャベツ<br>もやし                          | 食パン 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉                  | バター 油 ごま                                 | 611 kcal<br>24.5 g<br>701 kcal<br>27.9 g |
| 21 | 月    | ※第一校舎のみ<br>ごはん                  | 牛乳            | 白身魚のねぎソースがけ<br>ごまあえ<br>豚汁         | さわら 豚肉<br>油揚げ みそ             | 牛乳 のり                      | こまつな にんじん                       | 長ねぎ もやし<br>キャベツ ごぼう<br>だいこん                            | 米 だんご<br>小麦粉 砂糖<br>さといも              | 油 ごま油                                    | kcal<br>g<br>768 kcal<br>34.9 g          |
| 22 | 火    | 9年2組 リクエスト<br>きなご揚げパン           | 牛乳            | ポークビーンズ<br>フルーツポンチ                | きな粉 大豆<br>ベーコン 豚肉<br>豚レバー    | 牛乳                         | にんじん トマト缶詰<br>パセリ               | にんにく 玉葱<br>みかん缶 バイン缶<br>もも缶 レモン汁                       | ミルクパン<br>グラニュー糖<br>じゃがいも             | 油  | 621 kcal<br>25.0 g<br>686 kcal<br>28.0 g |
| 23 | 水    | さげごはん                           | 牛乳            | じゃがいものそばろ煮<br>おかかあえ               | 鮭 鶏肉 生揚げ<br>けずり節             | 牛乳 あおりのり                   | にんじん こまつな                       | 玉葱 はくさい<br>もやし   | 米 じゃがいも<br>砂糖 だんご                    | ごま油 油                                    | 591 kcal<br>28.2 g<br>679 kcal<br>31.3 g |
| 24 | 木    | 野菜の日(しめじ)<br>しめじごはん             | 牛乳            | ししゃもの香味揚げ<br>もやしのごま醤油あえ<br>玉葱のみそ汁 | 鶏肉 油揚げ<br>豆腐 みそ              | 牛乳 ししゃも<br>わかめ             | にんじん                            | ぶなしめじ もやし<br>しょうが きゅうり<br>長ねぎ 玉葱                       | 米 砂糖 だんご<br>小麦粉 じゃがいも                | 油 ごま油 ごま                                 | 589 kcal<br>22.5 g<br>707 kcal<br>26.8 g |
| 25 | 金    | 7年5組 リクエスト<br>チャーハン             | 牛乳            | 焼肉サラダ<br>不思議な目玉焼き                 | 鶏肉 豚肉                        | 牛乳 粉寒天<br>乳酸菌飲料            | にんじん ピーマン<br>こまつな               | にんにく 長ねぎ<br>玉葱 もやし もも缶                                 | 米 米粒麦<br>系こんにやく 砂糖                   | ごま油 油 ごま                                 | 563 kcal<br>23.5 g<br>685 kcal<br>25.9 g |
| 26 | 土    | ※第一校舎のみ<br>豚厚揚げ丼                | 牛乳            | 卵スープ<br>りんご                       | 豚肉 豚レバー<br>生揚げ みそ<br>鶏肉 豆腐 卵 | 牛乳                         | にんじん ピーマン<br>チンゲンツアイ            | しょうが たまねぎ<br>たけのこ キャベツ<br>干し椎茸 長ねぎ<br>えのきたけ りんご        | 米 砂糖 だんご                             | 油 ごま油                                    | kcal<br>g<br>750 kcal<br>34.7 g          |
| 28 | 月    | ※第二校舎のみ<br>ごはん                  | 牛乳            | 鮭のおろしかけ<br>ごまあえ<br>豚汁             | 鮭 豚肉 豆腐<br>油揚げ みそ            | 牛乳                         | こねぎ こまつな<br>にんじん                | しょうが だいこん<br>もやし キャベツ<br>ごぼう 長ねぎ                       | 米 だんご<br>小麦粉 砂糖<br>こんにやく<br>じゃがいも    | 油 ごま                                     | 621 kcal<br>29.5 g<br>kcal<br>g          |
| 29 | 火    | 一斉コシヒカリ給食<br>コシヒカリごはん           | 牛乳            | チキンタレカツ<br>ごま酢あえ<br>のっぺい汁         | 鶏肉 卵 油揚げ<br>豆腐               | 牛乳                         | こまつな にんじん                       | しょうが もやし<br>キャベツ だいこん                                  | 米 小麦粉 砂糖<br>パン粉 さといも<br>こんにやく<br>だんご | 油 ごま                                     | 681 kcal<br>30.2 g<br>855 kcal<br>38.9 g |
| 30 | 水    | 黒砂糖パン                           | 牛乳            | スパニッシュオムレツ<br>ツナサラダ<br>ABCスープ     | 卵 鶏肉 ツナ<br>凍り豆腐 レンズ豆         | 牛乳                         | にんじん パセリ                        | 玉葱 キャベツ<br>もやし レモン汁<br>セロリ                             | 黒砂糖パン 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ            | 油 ごま油                                    | 599 kcal<br>28.8 g<br>720 kcal<br>35.8 g |
| 31 | 木    | ハロウィン給食<br>ツナときのこの<br>トマトスパゲッティ | 牛乳            | わかめサラダ<br>かぼちゃのチーズケーキ             | ツナ みそ 卵                      | 牛乳 わかめ<br>生クリーム<br>クリームチーズ | タカノツメ パセリ<br>トマト缶詰 にんじん<br>かぼちゃ | にんにく 玉葱<br>ぶなしめじ エリンギ<br>えのきたけ きゅうり<br>もやし コーン<br>レモン汁 | スパゲッティ 砂糖<br>小麦粉                     | 油 ごま油                                    | 609 kcal<br>23.8 g<br>750 kcal<br>29.5 g |

\*食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。

\*食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。

\*「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、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。

\*「野菜の日」は足立区立小中学校全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。

