

日	メニュー		赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質	
1 金	ごはん	牛乳 カレー肉じゃが 糸寒天サラダ	豚肉 生揚げ	学乳 糸寒天	にんじん	玉葱 干し椎茸 グリーンピース もやし きゅうり キャベツ	米 系こんにやく 砂糖 じゃがいも	油 ごま	574 kcal 21.6 g 682 kcal 25.0 g
5 火	野菜の日(ごぼう) ぎんびらごはん	牛乳 きびなごのカレー揚げ ごまあえ すまし汁	油揚げ 木綿豆腐	学乳 きびなご わかめ	にんじん こまつな	ごぼう 干し椎茸 もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ	米 もち米 系こんにやく 砂糖 小麦粉 てんぷん	油 ごま	565 kcal 21.3 g 686 kcal 23.4 g
6 水	小松菜給食 ココアパン	牛乳 小松菜入りポテトグラタン オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 白いんげん	学乳 生クリーム チーズ	にんじん こまつな パセリ	玉葱 キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり	ココアパン 小麦粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	598 kcal 24.5 g 766 kcal 30.8 g
7 木	ゆかりごはん	牛乳 五目卵焼き もやしのごま醤油あえ みそ汁	豚肉 大豆 卵 木綿豆腐 みそ	学乳 わかめ	にんじん	玉葱 もやし グリーンピース きゅうり 長ねぎ しょうが	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	598 kcal 26.4 g 739 kcal 32.1 g
8 金	いい歯の日給食 ごはん	牛乳 いかのかりんとうがらめ ツナと小松菜のあえ物 中華風卵スープ	いか ツナ 絹ごし豆腐 卵	学乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ もやし レモン汁 玉葱 えのきたけ 長ねぎ	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	油	632 kcal 27.1 g 716 kcal 36.9 g
11 月	ひき肉とひじきの混ぜご飯	牛乳 ししゃものみじ揚げ こぎつねサラダ じゃがいものみそ汁	豚肉 卵 油揚げ みそ	学乳 ひじき ししゃも わかめ	にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ 玉葱	米 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	627 kcal 27.3 g 797 kcal 32.2 g
12 火	ごはん	牛乳 鶏肉の照り焼き くきわかめサラダ にらたま汁	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 卵	学乳 くきわかめ	にんじん にら	きゅうり キャベツ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん	油	568 kcal 24.8 g 686 kcal 30.8 g
13 水	エコキャップ給食 第2位 キムタクチャーハン	牛乳 ごまドレサラダ 豆腐入り卵スープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 卵	学乳 わかめ	ピーマン にんじん にら	はくさいキムチ たくあん きゅうり キャベツ もやし 長ねぎ	米 米粒麦 砂糖	油 ごま	558 kcal 24.7 g 649 kcal 26.2 g
14 木	ミルクパン	牛乳 白身魚のフライ コーンサラダ 洋風スープ	バス 卵 鶏肉	学乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉葱 マッシュルーム	ミルクパン 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも てんぷん	油	582 kcal 28.9 g 779 kcal 36.1 g
15 金	幼保小交流給食 回鍋肉丼	牛乳 春雨スープ 菊花みかん	豚肉 みそ 鶏肉	学乳	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが キャベツ たけのこ 玉葱 たけのこ 長ねぎ もやし 干し椎茸 みかん	米 砂糖 てんぷん 緑豆はるさめ	油	567 kcal 22.0 g 676 kcal 25.4 g
18 月	麦ごはん ひじきのふりかけ	牛乳 鶏肉と大豆のうま煮 おかかあえ	粉かつお 大豆 鶏肉 生揚げ	学乳 ひじき	にんじん こまつな	ごぼう たけのこ グリーンピース キャベツ もやし	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	559 kcal 22.8 g 652 kcal 27.8 g
19 火	エコキャップ給食 第1位 はちみつレモントースト	牛乳 焼肉サラダ ビーンズクリームスープ 菊花みかん	豚肉 ベーコン 豆乳 白いんげん	学乳	にんじん こまつな パセリ	レモン汁 にんにく もやし 玉葱 みかん	食パン はちみつ 系こんにやく 砂糖 じゃがいも	バター 油 ごま	574 kcal 22.4 g 716 kcal 27.2 g
20 水	五目うどん	牛乳 小松菜としめじのおかか和え おからケーキ	鶏肉 油揚げ 花かつお 卵 おから	学乳 生クリーム	にんじん こまつな	だいこん 干し椎茸 ぶなしめじ もやし 干しぶどう	冷凍うどん 小麦粉 砂糖	バター 油	582 kcal 24.7 g 694 kcal 30.3 g
21 木	ねぎ塩豚丼	牛乳 小松菜のごまあえ りんご	豚肉	学乳	こねぎ こまつな にんじん	長ねぎ にんにく もやし 玉葱 レモン汁 キャベツ りんご	米 てんぷん 砂糖	油 ごま	571 kcal 22.1 g 689 kcal 26.3 g
22 金	セレクト給食 わかめごはん	牛乳 ★鯖のごま醤油焼き または ●鶏肉のレモン焼き キャベツのおかかあえ みそ汁	★さば ●鶏肉 かつお節 みそ	学乳 わかめ	こまつな	★しょうが ●にんにく ●レモン汁 キャベツ もやし 長ねぎ えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	★ごま油	567 kcal 25.2 g 682 kcal 31.6 g
25 月	スパゲッティナポリタン	牛乳 ツナあえ かぼちゃマフィン	豚肉 ベーコン ツナ 卵	学乳 生クリーム	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	玉葱 にんにく マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり レモン汁	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油 バター	656 kcal 22.8 g 788 kcal 26.4 g
26 火	ハヤシライス	牛乳 キャベツサラダ りんご	豚肉 豚肝臓	学乳	にんじん	玉葱 にんにく グリーンピース もやし キャベツ きゅうり レモン汁 りんご	米 小麦粉 砂糖	油 バター	607 kcal 19.9 g 783 kcal 25.3 g
27 水	ごまごはん	牛乳 いかの葉味焼き ごま酢あえ 豚汁	いか みそ 豚肉 木綿豆腐	学乳	こまつな にんじん	にんにく もやし キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ	米 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごま油	558 kcal 27.4 g 640 kcal 32.3 g
28 木	ツナコーントースト	牛乳 トマトパスタスープ フルーツヨーグルト	ツナ ベーコン レンズまめ	学乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	玉葱 コーン にんにく みかん缶 パイン缶 もも缶	食パン マカロニ はちみつ	マヨネーズ 油	618 kcal 23.8 g 732 kcal 27.4 g
29 金	ピラフ	牛乳 レバーポテトハニーマスタード 大豆サラダ	ウィンナー えび いか 豚肝臓 大豆	学乳	にんじん ピーマン	玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり	米 てんぷん じゃがいも はちみつ 砂糖	油	600 kcal 24.1 g 744 kcal 30.8 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。

