

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2水	高菜チャーハン		ポテトフライ ワンタンスープ みかん	みかんがおいしい 季節になりました	牛乳,豚小間	米,油,ごま油 白いりごま じゃがいも,ワンタン	たかな漬,しょうが,にんじん もやし,長ねぎ,こまつな みかん	580 kcal 19.8 g 13.3 g 2.3 g
3木	ちゃんこうどん		さつま芋と豆と煮干の甘辛 りんご	皮付きりんごです。 皮にも栄養があります	牛乳,鶏こま肉,油揚げ かまぼこ,かえり煮干し 大豆	うどん,こんにやく,油 さつまいも,砂糖 白いりごま	にんじん,だいこん,はくさい こまつな,長ねぎ,りんご	577 kcal 28.2 g 19.8 g 1.9 g
4金	ココアパン		ツナモネ 豆腐サラダ 野菜スープ	ツナモネはオースト リアの家庭料理 です	牛乳,ツナ,ベーコン いんげん豆,調製豆乳 絹ごし豆腐,わかめ	ココアパン,マカロニ,油 小麦粉,パン粉,はるさめ 砂糖,ごま油,白すりごま じゃがいも	コーン,玉葱,パセリ,キャベツ きゅうり,はくさい,にんじん 干し椎茸,しょうが,こまつな	624 kcal 25.8 g 25.1 g 2.8 g
7月	ごはん		みそカツ ポイルキャベツ 白菜スープ	明日は6年生の 連合運動会! 応援給食です	牛乳,鶏肉,八丁味噌 豚肉	米,砂糖,小麦粉,パン粉 揚げ油,ごま油 白すりごま	にんにく,キャベツ,はくさい にんじん,玉葱,こまつな	627 kcal 31.5 g 17.6 g 1.8 g
8火	中華丼		豆腐のスープ ヨーグルト	6年生 頑張ってください	牛乳,豚小間,いか,えび うずら卵,木綿豆腐 鶏肉,ヨーグルト	米,油,砂糖,でんぷん ごま油	にんじん,干し椎茸,たけのこ はくさい,玉葱,こまつな 長ねぎ,にら,えのきたけ	640 kcal 31.4 g 17.5 g 2.7 g
9水	シュガートースト		肉団子スープ カラフルサラダ	手作り肉団子の スープです	牛乳,鶏ひき肉 凍り豆腐,ツナ	黒砂糖パン,バター グラニュー糖,でんぷん じゃがいも,油,砂糖	玉葱,しょうが,はくさい,コーン にんじん,たけのこ,こまつな キャベツ,パプリカ,きゅうり	551 kcal 22.5 g 24.8 g 2.8 g
10木	キムタクチャーハン		わかめサラダ 卵と青菜のスープ	人気のチャーハン です	牛乳,豚小間,わかめ たまご,ベーコン	米,ごま油,白いりごま 油,砂糖,じゃがいも でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ キムチ,ピーマン,こまつな にんじん,たくあん,キャベツ コーン,玉葱,水菜	565 kcal 21.2 g 21.5 g 2.8 g
11金	四川丼		しらす入りおひたし みかん	ピリッとした辛さが アクセントの丼です	牛乳,生揚げ,豚肉 しらす干し	米,砂糖,油,ごま油 でんぷん	にんじん,玉葱,たけのこ 干し椎茸,キムチ,にんにく しょうが,はくさい,こまつな もやし,だいこん,みかん	597 kcal 22.2 g 17.6 g 1.9 g
15火	金時ごはん		ししゃものごま天ぷら 五目きんぴら みそ汁	秋の味覚 さつまいもを使った ごはんです	牛乳,ししゃも,わかめ さつま揚げ,木綿豆腐 赤みそ,白みそ	米,さつまいも,砂糖 白いりごま,黒いりごま 小麦粉,こんにやく,油	にんじん,ごぼう,たけのこ 長ねぎ,こまつな,えのきたけ	570 kcal 20.5 g 18.0 g 2.9 g
16水	うず巻きパン		クリームシチュー ツナサラダ	からだの温まる シチューです	牛乳,鶏肉,ベーコン 調製豆乳,いんげん豆 ツナ	ミルクパン,じゃがいも 小麦粉,砂糖,油	玉葱,にんじん マッシュルーム,パセリ キャベツ,もやし,きゅうり	587 kcal 26.4 g 24.3 g 2.5 g
17木	ごはん		いーと豆・芋のかりんと揚げ おかか和え 味付けのり みそ汁	レバーで鉄分を 補給しましょう	牛乳,レバー,大豆 けずり節,わかめ,のり 赤みそ,白みそ,油揚げ	米,小麦粉,でんぷん じゃがいも,揚げ油 砂糖,白いりごま	しょうが,こまつな,にんじん はくさい,もやし,だいこん 長ねぎ	648 kcal 30.4 g 19.3 g 2.5 g
18金	ごはん		とり肉の香味焼き はすのきんぴら むらくも汁	むらくもは漢字で 「群雲」と書きます	牛乳,鶏肉,白みそ さつま揚げ,木綿豆腐 たまご	米,系こんにやく,油 砂糖,ごま油 白いりごま,でんぷん	しょうが,にんにく,長ねぎ れんこん,にんじん さやいんげん,こまつな	581 kcal 29.4 g 17.3 g 2.3 g
21月	卵サンド		シャキシャキポテトサラダ 麦っこスープ	卵たっぷり ふわふわの 卵サンドです	牛乳,たまご,白みそ 鶏肉	コッペパン,マヨネーズ じゃがいも,砂糖,油 白すりごま,押麦	キャベツ,にんじん,きゅうり 玉葱,こまつな,にら	589 kcal 23.6 g 28.9 g 2.1 g
22火	ごはん		いかのかりんとうがらめ ひよこ豆の和え物 みそ汁 カレーごま(ふりかけ)	カレー味のふりかけ でご飯がすすみます	牛乳,いか,生揚げ ひよこ豆,わかめ 白みそ,赤みそ	米,白いりごま でんぷん小麦粉 砂糖,油,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,こまつな,玉葱 えのきたけ,長ねぎ	627 kcal 29.3 g 18.7 g 2.6 g
23水	ごはん		魚のさざれ焼き 豚肉の春雨の炒め物 みそ汁	「さざれ」とは 細かいという意味で 細かいパン粉をつ けて焼きました	牛乳,たら,豚肉,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,マヨネーズ,パン粉 はるさめ,油,ごま油	さやいんげん,キャベツ にんじん,だいこん, 玉葱,こまつな	604 kcal 26.8 g 19.8 g 2.4 g
24木	タンメン		揚げきょうざ みかん	野菜たっぷり タンメンです	牛乳,豚肉,いか,なると 鶏ひき肉,ツナ,赤みそ	蒸し中華めん,油 白ごま,ぎょうざの皮 ごま油,でんぷん	にんじん,長ねぎ,はくさい 玉葱,キャベツ,にんにく しょうが,みかん	647 kcal 28.2 g 20.2 g 2.2 g
25金	カレーライス		カリカリサラダ お祝いゼリー	明日は開校記念日 東綾瀬小学校の お誕生日です	牛乳,鶏肉 豆乳バター,粉寒天 調製豆乳	米,じゃがいも,油 小麦粉,あられ,砂糖 いちごジャム	玉葱,にんじん,しょうが にんにく,キャベツ,もやし こまつな	686 kcal 20.7 g 21.2 g 2.2 g
28月	きな粉トースト		ポークビーンズ コーンサラダ	大豆は「畑の肉」と 呼ばれるほど、栄養 たっぷりです	牛乳,きな粉,大豆 豚肉	食パン,バター はちみつ,砂糖 じゃがいも,油	玉葱,にんじん,こまつな コーン,キャベツ,もやし きゅうり	610 kcal 26.5 g 26.2 g 2.4 g
29火	【こしひかり給食】 こしひかりごはん		お魚のタレカツ おひたし のっぺい汁	年に一度の 「こしひかり給食」 です	牛乳,もうかさめ,鶏肉 木綿豆腐,油揚げ	米,小麦粉,パン粉 油,中ざら糖,さといも こんにやく,でんぷん	しょうが,はくさい,もやし にんじん,だいこん,こまつな	640 kcal 28.1 g 21.0 g 2.7 g
30水	アマトリチャーナ		フレンチサラダ かぼちゃパイ	一日早い ハロウィンです	牛乳,ベーコン	ペンネ,油,砂糖 バター,パイシート	玉葱,にんにく,タカノツメ トマト,キャベツ,パプリカ きゅうり,もやし,かぼちゃ	631 kcal 19.5 g 29.4 g 2.2 g
31木	親子丼		磯和え 柿	秋の味覚のひとつ 柿の提供です	牛乳,鶏肉,たまご なると,のり	米,砂糖	干し椎茸,にんじん,玉葱 さやえんどう,こまつな, ぶなしめじ,もやし,かき	600 kcal 26.6 g 14.5 g 2.9 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。

