



日曜	こんだて めい 献立名	の 飲 物 もの	あか	き	みどり	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	ねつ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちよし との 体の調子を整えるもの	
7 火	ごはん じゃこふりかけ にくじゃが おひたし		ぎゅうにゅう,ちりめん, きざみのり,ぶたにく, なまあげ,けずりぶし	こめ,むぎ,ごま,じゃがいも, いとこんにゃく,あぶら, さとう	にんじん,たまねぎ,しょうが, ほししいたけ,はくさい,もやし, こまつな	551 21.9 13.5
8 水	あんかけやきそば もやしのごまじょうゆ サイダーゼリー		ぎゅうにゅう,ぶたにく, いか,わかめ,こなかんてん	ちゅうかめん,あぶら,さとう, でんぶん,ごまあぶら,ごま	たけのこ,はくさい,ほししいたけ, にんじん,たまねぎ,こまつな, にんにく,しょうが,もやし,パイン	570 25.5 16.0
9 木	ごはん いかのかりんとうがらめ やさしいレモンあえ けんちんじる		ぎゅうにゅう,いか,とうふ, あぶらあげ	こめ,むぎ,でんぶん,ごま, こむぎこ,さとう,ごまあぶら	しょうが,キャベツ,もやし,ねぎ, こまつな,にんじん,レモン,ごぼう, だいこん,ほししいたけ	623 26.8 18.2
10 金	セサミトースト クリームシチュー だいずサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく, いんげんまめ,だいず, なまクリーム	しょくパン,ごま,さとう, バター,じゃがいも,あぶら, こむぎこ,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	642 24.5 31.9
13 月	チキンピラフ キャロットポタージュ ツナとわかめのサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく, いんげんまめ,わかめ,ツナ, なまクリーム	こめ,バター,じゃがいも, あぶら,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム, ピーマン,コーン,キャベツ,きゅうり	636 28.0 21.9
14 火	ピザサンド やさしいスープ ぶどうゼリー		ぎゅうにゅう,ハム, レンズまめ,ピザチーズ, ベーコン,いんげんまめ	コッペパン,あぶら,こむぎこ, じゃがいも,マカロニ,さとう	たまねぎ,ピーマン,マッシュルーム, キャベツ,にんじん,コーン,かぶ, ぶどうジュース,ぶどう	545 23.2 19.5
15 水	カレーライス ハムサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,こなチーズ, ハム	こめ,むぎ,あぶら,さとう, じゃがいも,こむぎこ,バター, はちみつ	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,トマト,キャベツ, きゅうり,オレンジ	681 22.3 19.8
16 木	ごはん さかなのあずまに いそかあえ みそしる		ぎゅうにゅう,あかうお, きざみのり,とうふ,みそ, あぶらあげ	こめ,むぎ,でんぶん,あぶら, さとう,ごま	しょうが,はくさい,もやし, にんじん,こまつな,えのきたけ, ねぎ	598 25.6 17.9
17 金	マーボーどん チキンサラダ ちゅうかコーンスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, だいず,みそ,とうふ, とりにく	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぶん,ごま	ねぎ,にんじん,たまねぎ,たけのこ, ほししいたけ,にら,キャベツ, きゅうり,えのき,きくらげ,コーン	674 30.3 22.8
20 月	ごはん とりにくのうまからやき こんさいのもの はるキャベツのどんじる		ぎゅうにゅう,とりにく, ぶたにく,なまあげ,みそ	こめ,むぎ,さとう,ごま, ごまあぶら,でんぶん, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんにく,タカノツメ, にんじん,ごぼう,キャベツ,ねぎ	636 27.9 21.8
21 火	たけのこごはん こざかなのいそべあげ ごまかけ かきたまじる		ぎゅうにゅう,とりにく, あぶらあげ,ししゃも, あおのり,とうふ,たまご	こめ,もちこめ,さとう, こむぎこ,あぶら,ごま, でんぶん	たけのこ,にんじん,ほししいたけ, さやいんげん,はくさい,もやし, こまつな,えのきたけ,ねぎ	573 28.6 19.5
22 水	にくうどん しらすいりおひたし キャラメルポテト		ぎゅうにゅう,ぶたにく, あぶらあげ,しらす	うどん,でんぶん,さつまいも, さとう,バター,アーモンド, あぶら	にんじん,ぶなしめじ,たまねぎ, ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし	597 22.1 21.4
23 木	ごはん さかなのねぎみそやき おかかあえ すましじる		ぎゅうにゅう,さば,みそ, けずりぶし,とうふ	こめ,むぎ,さとう	ねぎ,しょうが,こまつな,もやし, えのき	548 26.2 17.8
24 金	ミルクパン ポテトコロッケ 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,だいず, ぶたにく,たまご	ミルクパン,じゃがいも, あぶら,こむぎこ,パンこ, あぶら,でんぶん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, ちんげんさい,コーン,ぶなしめじ, ねぎ	648 26.5 25.1
27 月	カレーミートサンド マカロニのハニーサラダ ポトフ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, レンズまめ,ピザチーズ, とりにく,いんげんまめ	コッペパン,バター,こむぎこ, マカロニ,あぶら,はちみつ, さとう,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,マッシュルーム, にんじん,きゅうり,キャベツ, こまつな,コーン	549 26.0 24.2
28 火	ごもくチャーハン きりぼしだいこんのちゅうかサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう,ぶたにく, えび,たまご,ハム	こめ,むぎ,あぶら,ごま, ごまあぶら,さとう	しょうが,たけのこ,ねぎ,こまつな, きりぼしだいこん,きゅうり, にんじん,オレンジ	563 24.4 20.0
30 木	ごはん さかなのこうみだれ ちぐさあえ みそしる		ぎゅうにゅう,ほき,たまご, あぶらあげ,わかめ,とうふ, みそ	こめ,むぎ,こむぎこ,ごま, でんぶん,あぶら,さとう, いとこんにゃく	ねぎ,しょうが,タカノツメ, こまつな,にんじん,だいこん,えのき	611 26.7 21.1

☆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。