



日曜	こんだて めい 献立名	の もの 飲み物	あか 赤	更 き	みどり 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)
			からだ づく 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 ちよび 体の調子を整えるもの	
1月	わかめごはん ほっけのいちやぼし しらすいりおひたし みそしる		ぎゅうにゅう、わかめ、 ほっけ、しらす、とうふ、 あぶらあげ、みそ	こめ、じゃがいも、ねりごま	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、えのきたけ、ねぎ	545 25.1 15.4
2火	ごはん じゃこピーマン カレーにくじゃが やさいのレモンじょうゆあえ		ぎゅうにゅう、ちりめん、 ぶたにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも、あぶら、 こんにやく、さとう	ピーマン、にんじん、たまねぎ、 しょうが、ほししいたけ、もやし、 こまつな、キャベツ、レモン	567 22.4 14.8
3水	マヨコーントースト ミルクスープ クルトンいりサラダ		ぎゅうにゅう、ベーコン、 いんげんまめ、チーズ、 とうにゅう	しょくパン、じゃがいも、 エッグケアマヨネーズ、 あぶら	とうもろこし、にんじん、レモン、 たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、 きゅうり、あかピーマン	573 22.6 25.8
4木	ひじきごはん こざかなのフライ カミカミサラダ すましじる		ぎゅうにゅう、ひじき、 あぶらあげ、とりにく、 きびなご、あおのり、 いか、かまぼこ、とうふ	こめ、こんにやく、あぶら、 さとう、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、ごまあぶら	にんじん、キャベツ、もやし、 ねぎ、こまつな、えのきたけ	568 25.6 18.5
5金	カレーライス レモンドレッシングサラダ オレンジ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 レンズまめ、チーズ	こめ、むぎ、あぶら、 バター、こむぎこ、さとう、 じゃがいも、はちみつ	たまねぎ、にんにく、にんじん、 とうもろこし、キャベツ、レモン、 こまつな、きゅうり、オレンジ	661 21.2 19.4
8月	ガパオライス ビーフンスープ マンゴーゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、かんてん	こめ、ごまあぶら、さとう、 ビーフン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、 あかピーマン、もやし、ねぎ、 えのきたけ、こまつな、マンゴー	612 25.0 15.4
9火	しょうがやきふうやきそば チーズはるまき さくらんぼ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ツナ、ピザチーズ	ちゅうかめん、あぶら、 はるまきのかわ、でんぶん、 こむぎこ	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、こまつな、キャベツ、 さくらんぼ	617 27.5 24.1
10水	とりごぼろピラフ ツナサラダ トマトパスタスープ		ぎゅうにゅう、とりにく、 ツナ、ベーコン	こめ、あぶら、バター、 さとう、じゃがいも、 ショートパスタ、ごま	ごぼろ、にんじん、とうもろこし、 ピーマン、こまつな、キャベツ、 マッシュルーム、トマト	551 19.7 19.4
11木	いわしのかばやきどん うめあえ さわにわん	にゅうばい	ぎゅうにゅう、いわし、 ぶたにく	こめ、むぎ、でんぶん、 さとう、こむぎこ、あぶら	しょうが、にんじん、キャベツ、 こまつな、えのきたけ、うめぼし、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、ごぼろ	616 23.1 19.0
12金	ミルクパン しろみざかなのクラッカーあげ ごまドレッシングサラダ オニオンバジルスープ		ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、たまご、 メルルーサ	ミルクパン、こむぎこ、 ごま、クラッカー、さとう、 あぶら、ねりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム	640 34.1 24.1
15月	えびクリームライス だいずいりサラダ あじさいゼリー		ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、えび、チーズ、 だいず、かんてん	こめ、むぎ、バター、 あぶら、こむぎこ、さとう、 ごまあぶら、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 アセロラジュース、ぶどうジュース	699 27.5 23.5
16火	ごはん とりにくのごまやき きりぼしだいこんのもの みそしる		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、わかめ、 とうふ、みそ	こめ、むぎ、ごま、あぶら、 さとう、じゃがいも、 ねりごま	しょうが、きりぼしだいこん、 にんじん、ぶなしめじ、こまつな	611 26.7 22.1
17水	チリビーンズドッグ コーンシチュー れいとうみかん		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いんげんまめ、とりにく、 ピザチーズ、レンズまめ	コッペパン、あぶら、 さとう、こむぎこ、 じゃがいも、バター	たまねぎ、にんじん、にんにく、 マッシュルーム、とうもろこし、 みかん	638 29.3 24.1
18木	ツナのトマトスパゲティ わかめサラダ もものチーズケーキ		ぎゅうにゅう、ツナ、 レンズまめ、たまご、 クリームチーズ、わかめ	スパゲティ、あぶら、 バター、こむぎこ、さとう、 ごま	にんにく、たまねぎ、セロリ、 トマト、にんじん、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、もも	663 24.7 26.6
19金	ミルクパン チーズポテトコロッケ ポイルキャベツ あおなとたまごのスープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 チーズ、たまご	ミルクパン、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、パンこ、 でんぶん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ちんげんさい、とうもろこし、 ぶなしめじ、ねぎ	650 27.6 24.8
22月	たまごとうどん たこべったん フルーツヨーグルト	夏至	ぎゅうにゅう、とりにく、 たまご、たこ、だいず、 のり、ヨーグルト	うどん、でんぶん、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、 はちみつ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、こまつな、キャベツ、 コーン、パイン、もも、みかん	564 26.7 16.9
23火	ねぎしおぶたどん こまつなのあえもの かみなりじる	HAPPY BIRTHDAY	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ちりめん、ちくわ、 とうふ、あぶらあげ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 でんぶん、ごまあぶら、 さとう、こんにやく	もやし、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 だいこん、ねぎ、ほししいたけ	599 28.3 20.8
24水	ミルクパン ポテトオムレツ フレンチサラダ コーンスープ		ぎゅうにゅう、ベーコン、 たまご、いんげんまめ、 なまクリーム	ミルクパン、じゃがいも、 バター、あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、レモン、 とうもろこし	641 29.3 27.1
25木	ごはん いかにたつたあげ わさびあえ みそしる		ぎゅうにゅう、いか、 みそ、ちくわ、とうふ、 わかめ	こめ、むぎ、でんぶん、 あぶら、さとう、ねりごま	しょうが、もやし、キャベツ、 こまつな、にんじん、だいこん、 ねぎ	599 30.4 16.7
26金	ごはん にくどうふ カリカリじゃこあえ		ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、ちりめん	こめ、むぎ、こんにやく、 あぶら、ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 ねぎ、しょうが、こまつな、もやし	566 25.5 17.2
29月	ジャージャーめん オニオンドレッシングサラダ ブルーベリーケーキ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 みそ、たまご	ちゅうかめん、ごまあぶら、 ごま、あぶら、さとう、 でんぶん、こむぎこ、バター	きゅうり、とうもろこし、もやし、 にんじん、しいたけ、キャベツ、 たまねぎ、ブルーベリー、ぶどう	654 24.6 28.7
30火	ちゅうかどん チョレギサラダ こざかなのパリパリあげ		ぎゅうにゅう、ぶたにく、 えび、いか、わかめ、 のり、ししゃも	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 さとう、ごまあぶら、 でんぶん、こむぎこ	にんじん、はくさい、たまねぎ、 たけのこ、ほししいたけ、 だいこん、きゅうり、キャベツ	690 32.4 24.3

はとくちのけんこうしゅうかん

もりもりきゅうしよくウィーク

☆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。