



日曜	こんだて めい 献立名	の 飲み物	あか	き	みどり	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 ちよし ととの 体の調子を整えるもの	
3月	ミルクパン チーズポテトコロッケ ポイルキャベツ あおなとコーンのたまごスープ		牛乳,ぶたにく,チーズ,たまご	ミルクパン,じゃがいも, あぶら,マッシュポテト, こむぎこ,パンこ,でんぷん	にんじん,たまねぎ,キャベツ, チンゲンサイ,コーン,しめじ,ねぎ	583 25.5 24.6
4火	ひじきごはん きびなごのいそべあげ ごまかけ すましじる		牛乳,ひじき,あぶらあげ, とりにく,きびなご,あおのり, たまご,とうふ	こめ,こんにやく,あぶら, さとう,こむぎこ,ごま,ふ	にんじん,はくさい,もやし, こまつな,ねぎ,えのき	549 25.2 18.5
5水	えびクリームライス だいたいのサラダ くだもの		牛乳,とりにく,ベーコン, えび,チーズ,だいた	こめ,むぎ,バター,あぶら,ごま, こむぎこ,さとう,ごまあぶら	にんじん,たまねぎ,キャベツ, きゅうり,コーン,くだもの	688 28.1 23.6
6木	ごはん さばのみそに ごまあえ すましじる		牛乳,さば,みそ, はんぺん,とうふ	こめ,むぎ,さとう,ごま	しょうが,キャベツ,こまつな, もやし,にんじん,ねぎ,えのき	599 27.5 20.1
7金	ごはん じゃこピーマン カレーにくじゃが やさいのレモンふうみ		牛乳,ちりめんじゃこ, ぶたにく,あつあげ	こめ,むぎ,さとう,ごまあぶら, ごま,じゃがいも, こんにやく,あぶら	ピーマン,にんじん,たまねぎ, しょうが,しいたけ,キャベツ, もやし,こまつな,レモン	562 21.5 14.4
10月	うめごはん こいわしのさらさあげ いそかあえ かきたまじる		学乳,ちりめんじゃこ,とうふ, こいわし,のり,たまご	こめ,ごま,でんぷん, こむぎこ,あぶら	うめぼし,しょうが,はくさい, もやし,にんじん,こまつな,ねぎ	545 22.0 18.5
11火	ちゅうかどん もやしのナムル とうふとわかめのスープ		牛乳,ぶたにく,えび,いか, うずらのたまご,とうふ, とりにく,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん, ごま,はるさめ	にんじん,はくさい,たまねぎ, たけのこ,こまつな,しいたけ,ねぎ, しょうが,にんにく,もやし,えのき	601 27.0 20.0
12水	カレーライス コーンサラダ あじさいゼリー		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,アガー	こめ,むぎ,あぶら,じゃがいも, こむぎこ,バター,さとう	たまねぎ,にんにく,しょうが,コーン, にんじん,トマト,きゅうり,キャベツ, アセロラジュース,ぶどうジュース	689 20.2 19.3
13木	きつねうどん いかとわかめのサラダ スイートポテト		牛乳,とりにく,あぶらあげ, わかめ,いか, なまクリーム,たまご	うどん,あぶら,さとう, ごま,さつまいも,バター	こまつな,にんじん,しいたけ,ねぎ, キャベツ,きゅうり,たまねぎ	633 25.2 25.6
14金	チリビーンズドッグ ようふうたまごスープ くだもの		牛乳,いんげんまめ, レンズまめ,ぶたにく, チーズ,たまご,ベーコン	ショートニングパン,あぶら, さとう,こむぎこ,でんぷん	たまねぎ,にんじん,にんにく, キャベツ,くだもの	553 24.1 24.9
17月	セサミトースト コーンシチュー こえびのサラダ		牛乳,とりにく,なまクリーム, いんげんまめ,えび	しょくパン,ごま,バター, じゃがいも,あぶら, こむぎこ,さとう	にんじん,たまねぎ,コーン, キャベツ,きゅうり	607 24.5 28.6
18火	ごはん さわらのてりやき ちぐさあえ みそじる		牛乳,さわら,あぶらあげ, たまご,みそ	こめ,むぎ,さとう,でんぷん, こんにやく,あぶら, ごま,じゃがいも	しょうが,こまつな,にんじん, だいこん,えのき	573 27.0 17.8
19水	ツナのトマトスパゲッティ わかめとコーンのサラダ もものチーズケーキ		牛乳,ツナ,レンズまめ, わかめ,たまご,ヨーグルト, クリームチーズ	スパゲッティ,あぶら,こむぎこ, さとう,ごま,バター,	にんにく,たまねぎ,セロリ, にんじん,エリンギ,トマト, キャベツ,きゅうり,コーン,もも	658 24.0 26.6
20木	だいたいのマーボーどん もやしとわかめのごますじょうゆ くだもの		牛乳,ぶたにく,だいた,みそ とうふ,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん, たまねぎ,たけのこ,しいたけ, にら,もやし,こまつな,くだもの	634 27.5 21.1
21金	ごはん いかのたつたあげ やさいのにも みそじる		牛乳,いか,とうふ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,あぶら, さとう,じゃがいも,こんにやく	しょうが,にんじん,こまつな, えのき,だいこん,ねぎ	614 26.7 15.8
24月	ねぎしおぶたどん こまつなのあえもの かみなりじる		牛乳,ぶたにく, とうふ,あぶらあげ	こめ,あぶら,ごまあぶら, でんぷん,さとう,ごま,こんにやく	にんにく,もやし,ねぎ,たまねぎ, たけのこ,レモン,にんじん, キャベツ,こまつな,だいこん, ねぎ,しいたけ	600 25.8 21.9
25火	ごはん とりにくのごまだれやき きりぼしだいこんのもの みそじる		牛乳,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	しょうが,きりぼしだいこん, にんじん,しめじ,こまつな	605 26.5 21.5
26水	マーガリンパン さかなのクラッカーあげ じゃがいものバターに たまごいりオニオンパジルスープ		牛乳,メルルーサ, たまご,ぶたにく	マーガリンパン,こむぎこ, ソーダクラッカー,あぶら, さとう,じゃがいも,バター	にんじん,たまねぎ, エリンギ,キャベツ	570 27.0 20.2
27木	ジャージャーめん じゃこいりサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく, みそ,ちりめんじゃこ	ちゅうかめん,ごまあぶら, ごま,あぶら,さとう,でんぷん	きゅうり,もやし,にんにく,しょうが, ねぎ,たまねぎ,しいたけ,にんじん, こまつな,キャベツ,くだもの	557 25.3 18.0
28金	とりごぼうピラフ ツナサラダ キャロットポタージュ		牛乳,とりにく,たまご,ツナ いんげんまめ,なまクリーム	こめ,あぶら,バター, さとう,じゃがいも	ごぼう,にんじん,たまねぎ,エリンギ, しょうが,ピーマン,コーン, キャベツ,こまつな	615 25.0 21.9

☆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。