



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	ねっ ちから 熱や力のもと になるもの	からだ ちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
1 金	ごはん いかのかりんとうがらめ やさいのレモンしょうゆ さつまじる		牛乳,いか,とりにく, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん,こむぎこ, さとう,ごま,さつまいも, こんにやく,あぶら	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな, にんじん,レモン,だいこん,ごぼう,ねぎ	633 27.0 16.5
5 火	ごはん おかかぶりかけ じゃがいもとりにくのにも しらすいりおひたし		牛乳,こなかつお,とりにく, うずらのたまご,しらす	こめ,むぎ,さとう,ごま, じゃがいも,こんにやく, あぶら,でんぷん	にんじん,たまねぎ,しいたけ, しょうが,こまつな,キャベツ,もやし	572 22.4 14.4
6 水	クリームスープパグッティ こまつなとコーンのサラダ こまつなのマフィン		牛乳,えび,いか,とりにく, チーズ,なまクリーム,たまご	スパグッティ,バター,あぶら, こむぎこ,さとう, ごま,アーモンド	たまねぎ,コーン,しめじ, にんじん,キャベツ,こまつな	656 29.0 28.2
7 木	カレーミートサンド やさいスープ くだもの		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,ベーコン,いんげんまめ	コッパン,バター,こむぎこ, じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,にんにく,エリンギ,キャベツ, にんじん,コーン,かぶ,くだもの	561 24.2 20.4
8 金	ひじきごはん きびなのフライ いかのうまみあえ 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,さきいか, はんぺん,とうふ	こめ,こんにやく,あぶら,さとう, こむぎこ,パンこ,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	580 27.8 18.7
11 月	ごはん ぎせいどうふのくずあんかけ おひたし みそじる		牛乳,とうふ,とりにく,だいず, たまご,かつおぶし,わかめ,みそ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, でんぷん,じゃがいも	ねぎ,にんじん,はくさい,もやし, こまつな,しめじ,だいこん	577 26.0 17.5
12 火	ごはん めだいのねぎみそやき ごまかけ けんちんじる		牛乳,めだい,みそ, とうふ,とりにく	こめ,むぎ,さとう,ごま, さといも,ごまあぶら	ねぎ,しょうが,はくさい,もやし,しめじ, にんじん,こまつな,だいこん,ごぼう	546 25.8 15.4
13 水	カレーライス いかとわかめのサラダ くだもの		牛乳,ぶたにく,レンズまめ, チーズ,わかめ,いか	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,にんじん, トマト,キャベツ,きゅうり,くだもの	670 22.0 19.4
14 木	やきとりごはん こまつなのあえもの みそじる		牛乳,とりにく,たまご,のり, あぶらあげ,みそ	こめ,みずあめ,あぶら,さとう, ごまあぶら,ごま,じゃがいも	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな, たまねぎ,えのき	605 26.4 22.1
15 金	しょうゆラーメン はるまき くだもの		ショア,ぶたにく	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら, はるさめ,さとう,でんぷん, はるまきのかわ,こむぎこ	しょうが,にんにく,もやし,たまねぎ, にら,にんじん,ねぎ,たけのこ, キャベツ,しいたけ,くだもの	572 20.9 11.8
16 土	ぶどうパン マカロニグラタン だいずいりサラダ		牛乳,とりにく,えび, なまクリーム,チーズ,だいず	ぶどうパン,マカロニ,バター, こむぎこ,あぶら,パンこ, さとう,ごまあぶら,ごま	たまねぎ,マッシュルーム, キャベツ,きゅうり,コーン	606 27.9 24.5
19 火	チリピーズライス キャロットソースサラダ グリーンキウイ		牛乳,ぶたにく,だいず, レンズまめ,いんげんまめ	こめ,むぎ,あぶら,こむぎこ, バター,さとう	たまねぎ,にんじん,エリンギ,ピーマン, にんにく,しょうが,セロリ,キャベツ, きゅうり,コーン,グリーンキウイ	654 22.8 22.6
20 水	ミルクパン カレーコロッケ 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,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,ねぎ	553 22.7 22.9
21 木	ごはん ぶたキムチどうふ もやしとわかめのごますじょうゆ		牛乳,とうふ,ぶたにく,わかめ	こめ,むぎ,あぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, はくさい,はくさいキムチ,たけのこ, しいたけ,にら,もやし,こまつな	600 26.3 21.0
22 金	ごはん さかなのたつたあげ きりぼしだいこんのもの みそじる		牛乳,たら,とうふ, あぶらあげ,みそ	こめ,むぎ,でんぷん, あぶら,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,えのき, きりぼしだいこん,ねぎ,こまつな	570 25.7 16.8
25 月	あきのかおりごはん ししゃものもみじあげ いそかあえ かきたまじる		牛乳,あぶらあげ,とりにく, ししゃも,たまご,のり,とうふ	こめ,さつまいも,さとう, こむぎこ,あぶら,でんぷん	しめじ,にんじん,さやいんげん, はくさい,もやし,こまつな,ねぎ	575 25.0 20.9
26 火	きつねうどん レバーポテトのマリアナソース くだもの		牛乳,とりにく, あぶらあげ,レバー	うどん,でんぷん,こむぎこ, じゃがいも,あぶら,さとう	こまつな,にんじん,しいたけ, ねぎ,しょうが,くだもの	618 27.1 22.7
27 水	たかなチャーハン あげワントンサラダ とうふとわかめのスープ		牛乳,ぶたにく,たまご,いか, とうふ,とりにく,わかめ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, ワントンのかわ,ごま,はるさめ	しょうが,ねぎ,たかなづけ,キャベツ, こまつな,もやし,たまねぎ,えのき	549 23.7 20.1
28 木	アーモンドパン さつまいものクリームシチュー ツナサラダ		牛乳,たまご,とりにく,ツナ いんげんまめ,なまクリーム	コッパン,バター,さとう, アーモンド,こむぎこ, さつまいも,あぶら	にんじん,たまねぎ,しめじ, こまつな,キャベツ,コーン	661 25.1 31.9
29 金	ごはん さばのおろしソース やさいのにも みそじる		牛乳,さば,あぶらあげ, とうふ,みそ	こめ,むぎ,さとう, じゃがいも,こんにやく	しょうが,だいこん,はねぎ, にんじん,こまつな,はくさい,ねぎ	601 26.5 19.1

☆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。