



日	献立名	牛乳	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	1人分 たんぱく質 脂質
1金	ご飯 のっぺい汁 魚のピリ辛みそ焼き 焼き油揚げ入りからし和え	○	しろさけ,赤みそ,油揚げ,鶏肉	米,麦,ごま,油,砂糖,じゃがいも,こんにゃく,でんぷん	にんにく,ねぎ,キャベツ,もやし,にんじん,小松菜,大根	711 kcal 37.4 g 20.3 g
5火	クッパ トッポギ りんご	○	豚肉,豚肉,たまご,わかめ	米,麦,油,ごま,トック,はちみつ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,ねぎ,にんじん,えのきたけ,にら,キャベツ,りんご 	763 kcal 28.9 g 23.6 g
6水	けんちんうどん お浸しゆず風味 抹茶蒸しパン	○	鶏肉,油揚げ,豆乳	うどん,油,こんにゃく,さといも,薄力粉,砂糖,はちみつ,甘納豆(あずき)	ごぼう,にんじん,大根,干しいたけ,ねぎ,小松菜,もやし,キャベツ,ゆず果汁	690 kcal 27.4 g 19.6 g
7木	はちみつレモントースト ポトフ ペンネソテー	○	豚肉,ウィンナー,ベーコン	食パン,はちみつ,バター,油,じゃがいも,パンネマカロニ	レモン汁,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,セロリー,さやいんげん,にんにく,ぶなしめじ,コーン缶	790 kcal 29.7 g 33.9 g
12火	スパゲッティナポリタンソース フレンチ (キャベツ人参キャブカリ) オレンジ	○	豚肉,ウィンナー	スパゲッティ,油,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,もやし,オレンジ	702 kcal 26.4 g 23.5 g
13水	ご飯 豆腐チゲ チャブチェ	○	豚肉,豆腐	米,しらたき,油,春雨,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ,えのきたけ,はくさい,はくさいキムチ,ねぎ,小松菜,玉ねぎ,もやし,干しいたけ,にら	753 kcal 31.7 g 25.4 g
14木	きなこ揚げパン 田舎風スープ 大根サラダ	○	きな粉,豚肉,高野豆腐,ツナ	ミルクパン,砂糖,油,じゃがいも,春雨	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ,大根,きゅうり,レタス	726 kcal 30.8 g 34.5 g
15金	ご飯 わかめスープ さばの味噌だれかけ 変わりきんぴら	○	さば,赤みそ,白みそ,豆腐,わかめ	米,麦,砂糖,でんぷん,油,じゃがいも,糸こんにゃく,ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,たけのこ,もやし,えのきたけ,ねぎ	681 kcal 31.0 g 19.9 g
18月	高菜チャーハン 五目スープ 春雨サラダ	○	豚肉,鶏肉,豆腐	米,麦,油,ごま,春雨,砂糖	にんにく,ねぎ,にんじん,たかな漬,キャベツ,きゅうり,しょうが,小松菜	734 kcal 29.2 g 30.3 g
19火	ひじきご飯 ししゃもの2色フリッター しゃきしゃき和え	○	ひじき,鶏肉,油揚げ,ししゃも,青のり,わかめ	米,麦,油,砂糖,薄力粉	にんじん,切干大根,小松菜,緑豆もやし,きゅうり	733 kcal 26.8 g 26.7 g
20水	黒砂糖パン ポテトグラタン コールスローサラダ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,チーズ	黒砂糖パン,じゃがいも,油,バター,薄力粉,砂糖	玉ねぎ,コーン缶,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,にんじん	823 kcal 31.9 g 37.7 g
21木	鶏ごぼうごはん 大蔵大根と豚肉の炒め煮 野菜のボン酢和え	○	鶏肉,油揚げ,大豆,豚肉 <b>学校でとれた滝野川ごぼうと 地産地消 ~大蔵大根~</b>	米,麦,油,砂糖,ごま,板こんにゃく	ごぼう,しょうが,にんじん,さやいんげん,大根,ぶなしめじ,だいこん葉,きゅうり,キャベツ,もやし,レモン汁	752 kcal 33.5 g 24.5 g
22金	マーボー豆腐丼 ビーフンスープ ピリ辛和え	○	豚ひき肉,豆腐,カットわかめ,焼きのり,豚肉	米,麦,でんぷん,油,砂糖,ビーフン	にんにく,しょうが,たけのこ,干しいたけ,にんじん,ねぎ,万能ねぎ,もやし,きゅうり,小松菜,玉ねぎ,チンゲン菜	772 kcal 32.4 g 22.8 g
25月	ねぎ塩豚丼 味噌汁 (切り干し大根) みかん	○	豚肉,出し昆布,油揚げ,白みそ	米,麦,油,ごま,でんぷん	ねぎ,にんにく,玉ねぎ,にんじん,もやし,にら,レモン汁,切干大根,小松菜,みかん	718 kcal 28.2 g 20.1 g
26火	チキンピラフ オニオンスープ じゃが芋のハニ-サラダ	○	鶏肉,ベーコン 	米,麦,油,バター,じゃがいも,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム(小),コーン缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,パセリ	694 kcal 24.2 g 22.9 g
27水	しょうゆラーメン いももち りんご	○	豚肉 	中華めん,油,ごま,じゃがいも,でんぷん,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,チンゲン菜,コーン缶,ねぎ,りんご	726 kcal 28.7 g 17.6 g
28木	ミルクパン ミネストローネ 魚の竜田揚げ ジャーマンポテト	○	さば,ベーコン,豚肉	ミルクパン,油,でんぷん,バター,じゃがいも,シエルマカロニ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,パセリ,セロリー,にんじん,キャベツ,トマト缶	784 kcal 35.2 g 31.8 g
29金	根菜のドライカレー 豆のサラダ フルーツポンチ	○	豚ひき肉,大豆,いんげんまめ,ベーコン	米,麦,油,砂糖,	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,トマト缶,りんご,キャベツ,きゅうり,もも缶,みかん缶,パイナップル缶	865 kcal 28.7 g 25.7 g