



# [ 献立表 ]

東京都北区立西ヶ原小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる食品	黄の仲間 熱や力の元になる食品	緑の仲間 体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1 水	やきにくチャーハン ABCスープ まっちゃとうにゅうプリン	○	★牛乳, 豚肉, ★たまご, ベーコン, 豆乳, 豆乳クリーム	米, 油, マカロニ, 上白糖	にんにく, しょうが, ながねぎ, 干し椎茸, にんじん, キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム	514 kcal 19.8 g 16.0 g 2.0 g	八十八夜 献立
2 木	スパゲティミートソース ポテトサラダ オニオンスープ	○	★牛乳豚ひき肉, 大豆ミート, , ロースハム, ベーコン	スパゲッティ, 油, じゃがいも, ★マヨネーズ	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, コーン, パセリ	602 kcal 26.6 g 23.9 g 2.8 g	
7 火	みそラーメン さわやかあえ キャラメルポテト	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ	中華めん, 油, ごま油, 上白糖, さつまいも, 揚げ油, 豆乳バター	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ながねぎ, なら, きゅうり, かぶ, ゆず(果汁)	626 kcal 21.0 g 23.8 g 3.4 g	
8 水	むぎごはん とりにくのマーマレードやき だいこんサラダ なめこのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, わかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, ごま油, 上白糖, 油	マーマレード, だいこん, にんじん, ながねぎ, なめこ	601 kcal 26.7 g 23.0 g 2.1 g	
9 木	こんぶごはん しんじやがいものにつけ たまねぎのみそしる	○	★牛乳, 刻み昆布, 鶏もも肉, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 上白糖, 油, じゃがいも	にんじん, たけのこ, さやえんどう, 干し椎茸, たまねぎ	539 kcal 23.2 g 15.4 g 2.6 g	
10 金	チンジャオロースどん チンゲンサイのちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ	○	★牛乳, 豚肉, 鶏むね肉, 木綿豆腐, ★たまご	米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, ★白ごま(いり)	にんにく, しょうが, 青ピーマン, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸, もやし, にんじん, チンゲンツァイ, たけのこ, きくらげ	563 kcal 28.9 g 18.3 g 2.4 g	
13 月	むぎごはん しろみぎかなのフライ こまつなのいそあえ とんじる	○	★牛乳, ★すけとうだら, 焼きのり, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖, 油, じゃがいも, こんにゃく	こまつな, にんじん, もやし, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ながねぎ	571 kcal 28.9 g 15.9 g 2.1 g	
14 火	マーボーどうふどん はるさめスープ サイダーポンチ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 鶏もも肉	米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, 干し椎茸, なら, コーン, みかん缶, パイン缶	625 kcal 21.5 g 17.3 g 2.0 g	
15 水	むぎごはん ちくぜんに とうふのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, さやえんどう, 干し椎茸, ながねぎ	581 kcal 28.5 g 13.7 g 2.1 g	
16 木	ミルクパン とりにくのからあげ ミネストローネ	○	★牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, ひよこまめ	★ミルクパン, 上白糖, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 油, じゃがいも	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト缶詰(ホール), パセリ	485 kcal 27.0 g 20.7 g 1.7 g	
17 金	ほたてごはん とうふとおおなのすましじる まんまるドーナツ	○	★牛乳, 油揚げ, ほたて, 木綿豆腐	米, 麦, 油, 上白糖, 薄力粉, 揚げ油	にんじん, しょうが, ながねぎ, こまつな, えのきたけ	586 kcal 24.9 g 19.0 g 1.7 g	ホタテ 無償提供
20 月	むぎごはん とりにくのコーンフレークやき ミックスベジタブル いなかじる	○	★牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 薄力粉, コーンフレーク, 油, じゃがいも, 豆乳バター, こんにゃく	にんにく, にんじん, コーン, ごぼう, だいこん, ながねぎ	586 kcal 29.0 g 16.2 g 2.0 g	
21 火	むぎごはん あつあげのみそいため おふのすましじる	○	★牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 赤みそ, わかめ	米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, ふ	しょうが, キャベツ, 青ピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, ぶなしめじ	551 kcal 26.2 g 17.0 g 1.8 g	
22 水	あじのかばやきどん もやしときゅうりのすじょうゆ じゃがいものみそしる	○	★牛乳, ★あじ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, ごま油, じゃがいも	しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ	592 kcal 27.1 g 18.4 g 2.4 g	
23 木	やきうどん とうもろこしのスープ アップルマフィン	○	★牛乳, 豚肉, かつお節, 鶏もも肉, ★たまご	うどん, 油, かたくり粉, 薄力粉, 上白糖, ★無塩バター	キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, なら, しょうが, コーンクリーム, コーン, パセリ, りんご(缶), りんごジュース	654 kcal 27.1 g 30.0 g 2.2 g	
24 金	チキン勝つカレー コーンサラダ オレンジゼリー	○	★牛乳, 豚肉, 鶏むね肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, 豆乳バター, 揚げ油, パン粉, 上白糖	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジジュース, みかん缶	722 kcal 27.0 g 24.5 g 2.3 g	運動会 応援献立
28 火	ウインナーライス カレースープ ペイクドチーズケーキ	○	★牛乳, ウインナー, ベーコン, ★クリームチーズ, ★たまご, ★ヨーグルト	米, 麦, 油, 豆乳バター, 上白糖, ★生クリーム, 薄力粉	トマトジュース, にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, レモン(果汁)	642 kcal 18.6 g 29.2 g 2.3 g	
29 水	ガーリックトースト ポークシチュー くだもの	○	★牛乳, 豚肉	★食パン, ★有塩バター, オリーブ油, 油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, 河内晩柑	535 kcal 22.0 g 26.0 g 1.3 g	
30 木	むぎごはん ポークハンバーグ おまめのスープ やさいのスープ わかめごはん	○	★牛乳, 豚ひき肉, ひよこまめ(ゆで), 鶏もも肉	米, 麦, パン粉(生), 油, 上白糖, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, セロリー, えのきたけ, パセリ	637 kcal 25.4 g 22.6 g 2.0 g	
31 金	にくやさしいため けんちんじる	○	★牛乳, わかめ, 豚肉, 厚揚げ, 鶏むね肉, 木綿豆腐	米, 麦, 油, かたくり粉, こんにゃく, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん	562 kcal 28.4 g 16.8 g 1.5 g	

※献立は食材の都合により変更する場合があります。

※アレルギー食品には★を表示しています。

