



[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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考
1月	けんちんうどん こまつなのごまあえ スパイシービーンズ	○	★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 大豆	うどん, 油, 上白糖, ★すりごま(白), じゃがいも, かたくり粉, 揚げ油	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし	574 kcal 29.7 g 20.2 g 2.1 g	半夏生の献立
2火	むぎごはん さばのかんこうふうやき キャベツのナムル あっさりスープ	○	★牛乳, ★さば, コチジャン	米, 麦, 上白糖, ★白ごま, ごま油	にんにく, しょうが, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, チンゲンツアイ, たまねぎ	566 kcal 23.7 g 20.9 g 1.8 g	
3水	オートミールパスタ おうじのいなりサラダ 1まんえんのおさつケーキ	○	★牛乳, 豚ひき肉, 大豆ミート, 油揚げ, ★たまご, 豆乳	オートミールパスタ, スパゲッティ, 油, 上白糖, 薄力粉, さつまいも	にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり	705 kcal 29.7 g 29.0 g 2.0 g	渋沢栄一献立
4木	ピザドック コーンチャウダー くだもの	○	★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 白いんげん(ペースト), 豆乳クリーム	★コッペパン, 油, じゃがいも, 豆乳バター, 薄力粉	にんにく, たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム, トマト缶詰, にんじん, コーン, とうもろこし缶詰(クリーム), ★なし	537 kcal 21.2 g 25.0 g 3.1 g	梨の日
5金	たなばたちらしずし ほしのポトフ フルーツしらたま	○	★牛乳, 油揚げ, ★なると, ★たまご, 豚肉, ウィンナー	米, 上白糖, 油, じゃがいも, マカロニ, 白玉粉	かんぴょう, 干し椎茸, にんじん, きゅうり, れんこん, セロリー, たまねぎ, キャベツ, オクラ, 白桃缶, みかん缶, パイン缶	788 kcal 26.9 g 22.2 g 3.0 g	七夕献立
8月	ハヤシライス じゃこいりサラダ やさいチップス	○	★牛乳, 豚肉, ★しらす干し	米, 麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, ごま油, 上白糖, 揚げ油, さつまいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり, れんこん, ごぼう	591 kcal 22.0 g 18.2 g 2.3 g	
9火	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき じゃがいものみそしる	○	★牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 上白糖, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ	558 kcal 27.0 g 15.8 g 1.5 g	
10水	なっとうごはん ちくぜんに よしのじる	○	★牛乳, 納豆, 鶏もも肉, 鶏むね肉, 油揚げ, ★かまぼこ	米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉, うどん	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	635 kcal 34.1 g 14.7 g 1.9 g	納豆の日
11木	むぎごはん とりにくのカレーやき きりぼしだいこんのサラダ なすのみそしる	○	★牛乳, 鶏もも肉, わかめ, ★ツナ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	米, 麦, 油, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, 切干しだいこん, きゅうり, にんじん, ★なす, たまねぎ	608 kcal 26.7 g 23.5 g 1.9 g	
12金	むぎごはん さかなのやさいあんかけ ワカメサラダ ちゅうかスープ	○	★牛乳, ★すけとうだら, わかめ, 鶏むね肉	米, 麦, 揚げ油, かたくり粉, 薄力粉, 上白糖, ごま油, ★白ごま, 油	にんじん, たまねぎ, もやし, はくさい, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, きゅうり, コーン, こまつな, しょうが	568 kcal 25.8 g 15.7 g 2.4 g	
16火	むぎごはん なすのトロツといため モロヘイヤのスープ	○	★牛乳, 豚肉, 赤みそ, コチジャン, 鶏むね肉	米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉	★なす, 赤ピーマン, ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, モロヘイヤ	570 kcal 28.3 g 16.8 g 1.5 g	
17水	ちゅうかつめん やきにくサラダ まっちゃんチョコマフィン	○	★牛乳, 豚肉, 赤みそ, 煮干し(いわし), 豚肉, ★たまご	中華めん, 油, ごま油, かたくり粉, 上白糖, ★すりごま(白), 薄力粉, ★無塩バター, ★チョコレート	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, もやし, いら, ながねぎ, キャベツ	682 kcal 28.5 g 28.4 g 3.2 g	
18木	なつやさいカレー やさいスープ セレクトシャーベットの	キャロップ	豚肉, 鶏もも肉, ★シャーベット	米, 麦, 油, 薄力粉, 豆乳バター, 揚げ油, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, かぼちゃ, 青ピーマン, ★なす, セロリー, えのきたけ, コーン, キャベツ, こまつな	633 kcal 13.6 g 15.4 g 1.9 g	セレクト給食
9月2日(月)	わかめごはん ピリからにくじゃが とうふのみそしる れいとうみかん	○	★牛乳, わかめ, 豚肉, 赤みそ, コチジャン, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ	米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ながねぎ, みかん	610 kcal 25.8 g 15.6 g 2.4 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。

