



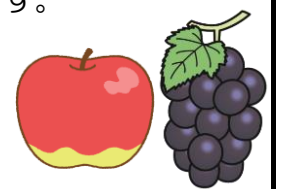
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー (kcal)	トピック
							たんぱく質 (g)	
4月	ごはん			米			832	☆4日(月) 九条ねぎの油淋鶏 油淋鶏は、揚げた鶏肉にねぎの入った甘酸っぱいたれをかけた中国料理です。 3年生が6日から修学旅行で奈良・京都に行くのにちなんで、京都産の九条ねぎを使用します。九条ねぎは京都府により「京の伝統野菜」に指定されています。 ぜひ、修学旅行では食文化にも触れてきてください。
	九条ねぎの油淋鶏	鶏肉		でん粉,小麦粉,揚げ油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ	酒,塩,こしょう,酢,しょうゆ,ラー油	31.8	
	もやしソテー			油	もやし,にんじん,ピーマン	塩,こしょう		
	みそ汁	油揚げ,みそ,わかめ		じゃがいも	たまねぎ,小松菜	削り節(だし),煮干し(だし)		
5火	レモンシュガートースト			食パン,グラニュー糖,バター	レモン		815	☆8日(金) 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、収穫されるのは7月～9月です。皮が厚く、冬まで保存ができるためこの名前が付いたと言われています。 だし汁をたっぷり含んだ冬瓜を味わいましょう。
	チリコンカン	豚ひき肉,大豆,いんげん豆		油,じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,ホールトマト(缶)	しょうゆ,ワイン,鶏がら(スープ),塩,こしょう,ナツメグ,チリパウダー,パプリカ,ロリエ,ソース,ケチャップ,スープ	35.3	
	キャロットラペ	ツナ		油,白ごま	にんじん,レモン汁,らっきょう漬	しょうゆ,酢,塩		
6水	ごはん			米			821	
	いわしのピリ辛ソース	いわし		でん粉,小麦粉,揚げ油,砂糖,白すりごま	しょうが,にんにく	酒,しょうゆ,テンメンジャン,コチジャン	35.8	
	炒り煮	厚揚げ,竹輪,大豆		油,こんにゃく,砂糖,ごま油	にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,みりん		
	夏野菜のみそ汁	みそ,豚肉			たまねぎ,かぼちゃ,なす,オクラ	削り節(だし),煮干し(だし)		
7木	和風スープスパゲティ	ベーコン,豚肉		スパゲティ,油	にんにく,たまねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,赤ピーマン,パセリ	塩,こしょう,鶏がら(スープ),ワイン,しょうゆ	777	☆8日(金) 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、収穫されるのは7月～9月です。皮が厚く、冬まで保存ができるためこの名前が付いたと言われています。 だし汁をたっぷり含んだ冬瓜を味わいましょう。
	みそドレサラダ	みそ		砂糖,油,ごま油	キャベツ,にんじん,コーン,ブロッコリー	酢,しょうゆ	31.5	
	ポン・デ・ケーキ	粉チーズ		じゃがいも,小麦粉,キャッサバ粉	枝豆	塩		
8金	大豆ごはん	鶏肉,大豆,油揚げ		米,油,砂糖	にんじん	しょうゆ,塩,酒,厚削り節(だし)	761	☆8日(金) 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、収穫されるのは7月～9月です。皮が厚く、冬まで保存ができるためこの名前が付いたと言われています。 だし汁をたっぷり含んだ冬瓜を味わいましょう。
	ししゃもの南蛮漬	ししゃも		小麦粉,でん粉,揚げ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,コーン	酒,しょうゆ,酢,一味唐辛子	30.0	
	冬瓜のそぼろ煮	鶏ひき肉		砂糖,でん粉	とうがん,しょうが,枝豆	削り節(だし),しょうゆ,酒,塩		
	冷凍みかん				冷凍みかん			
11月	ごはん・昆布ふりかけ	かつお節(粉),刻み昆布		米,砂糖,白ごま		しょうゆ,みりん	768	
	さばの香味焼き	鯖			にんにく,ねぎ,しょうが	しょうゆ,みりん,酒	36.3	
	きゅうりのピリ辛漬			ごま油,砂糖	しょうが,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酒		
	さつま汁	鶏肉,厚揚げ,みそ		油,こんにゃく,さつまいも	だいこん,にんじん,ねぎ,小松菜	削り節(だし),煮干し(だし)		
12火	チキンジャンバラヤ	ウィンナー,鶏肉		米,麦,オリーブ油	ホールトマト(缶),セロリー,たまねぎ,しょうが,にんにく	鶏がら(スープ),ワイン,塩,こしょう,パプリカ,ソース,チリパウダー,トマトペースト,カ	727	☆8日(金) 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、収穫されるのは7月～9月です。皮が厚く、冬まで保存ができるためこの名前が付いたと言われています。 だし汁をたっぷり含んだ冬瓜を味わいましょう。
	ひじきとチーズのマヨサラダ	ひじき,チーズ		サラダ油,砂糖,マヨネーズ	にんじん,キャベツ,きゅうり	酢,塩,こしょう	27.2	
	ぶどう				ぶどう			
13水	ごはん			米			763	☆8日(金) 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、収穫されるのは7月～9月です。皮が厚く、冬まで保存ができるためこの名前が付いたと言われています。 だし汁をたっぷり含んだ冬瓜を味わいましょう。
	厚揚げと野菜のみそ炒め	豚肉,みそ,厚揚げ		油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,グリーンピース	トウバンジャン,鶏がら(スープ),しょうゆ,酒,塩	31.0	
	中華サラダ	焼き豚		砂糖,ごま油	きゅうり,きくらげ,もやし	酢,しょうゆ		
14木	黒砂糖パン			黒砂糖パン			741	☆8日(金) 冬瓜のそぼろ煮 冬瓜は「冬」の「瓜」と書きますが、収穫されるのは7月～9月です。皮が厚く、冬まで保存ができるためこの名前が付いたと言われています。 だし汁をたっぷり含んだ冬瓜を味わいましょう。
	たまごのココット	豚ひき肉,卵,チーズ		油,砂糖	たまねぎ,ピーマン,トマトピューレ	ワイン,塩,こしょう,ケチャップ,ソース,オレガノ	30.8	
	豆とヌードルのスープ	ベーコン,レンズまめ		じゃがいも,ヌードル	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,パセリ	鶏がら(スープ),ワイン,塩,こしょう		



しっかり食べて
2学期も
元気に
過ごしましょう。

15 金	あぶたま丼	○	豚肉, 油揚げ, 卵	米, 麦, でん粉	にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 葉ねぎ	削り節(だし), 塩, みりん, しょうゆ, 酒	795	<p>☆20日(水) たこぺったん 大田区の小学校で、たこ焼きが食べたいという子どもたちの声にこたえて誕生した給食メニューです。 今年の夏休みに区と企業との取組で、大森のスーパーで限定販売されました。 本校でも「いか」を使った「いかぺったん」を取り入れたことがあります。今回は、北海道産のたこを使用した正真正銘の「たこぺったん」を作ります。</p>
	みそ汁		みそ	麩	キャベツ, えのきたけ, 小松菜	削り節(だし), 煮干し(だし)	33.6	
	キャロットゼリー		粉寒天	砂糖	にんじん, オレンジジュース			
19 火	ベーコンピラフ	○	ベーコン	米, 麦, 油	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース	鶏がら(スープ), ワイン, 塩, こしょう	739	
	魚のラタトゥイユソース		もうか	オリーブ油, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, なす, 黄ピーマン, ホールトマト(缶)	ワイン, 食塩, こしょう, ケチャップ, 塩	31.7	
	パンプキンポタージュ		調理用牛乳, 生クリーム	バター, 米粉	かぼちゃ, たまねぎ	鶏がら(スープ), 塩, こしょう		
20 水	五目うどん	○	鶏肉, 厚揚げ, うずら卵, かまぼこ	うどん	にんじん, えのきたけ, ねぎ, 小松菜	削り節(だし), だし昆布, しょうゆ, 酒, みりん, 塩	761	
	たこぺったん		いか卵, 牛乳	小麦粉, 揚げ油	にんじん, コーン, ねぎ, 葉ねぎ, キャベツ	ソース	30.8	
	香味あえ			砂糖, ごま油	もやし, きゅうり, にんじん	しょうゆ, 酢, 一味唐辛子		
21 木	ごはん	○		米, 麦			718	
	鮭のチャンチャン焼き		鮭, みそ	じゃがいも, 砂糖, バター	しょうが, キャベツ, たまねぎ, ピーマン	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, みりん	35.3	
	ねりごまあえ			白ねりごま, 白すりごま, 砂糖	もやし, にんじん, にら	しょうゆ, だし汁		
	けんちん汁		豆腐	ごま油, 里芋, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 葉ねぎ	だし昆布, 削り節(だし), 塩, しょうゆ, 酒		
22 金	チキンカレーライス	○	鶏肉	米, 麦, 油, じゃがいも, 砂糖, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), りんご	カレー粉, ワイン, 鶏がら(スープ), 塩, こしょう, ガラムマサラ, クロップ, ソース, ケチャップ, しょうゆ	835	
	ツナとコーンのサラダ		ツナ	ごま油, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜, コーン, たまねぎ	しょうゆ, 酢	25.6	
	なし				なし			
25 月	押し麦ごはん	○		米, 押し麦			770	
	肉じゃが		豚肉	油, こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	たまねぎ, にんじん	削り節(だし), みりん, 酒, しょうゆ, 塩	28.0	
	ちくわの磯辺揚げ		竹輪, 青のり	小麦粉, 油				
	おひたし		かつお節		もやし, キャベツ, 小松菜	しょうゆ, みりん, だし汁		
26 火	プルコギ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油, 白すりごま	にんにく, にんじん, たまねぎ, もやし, にら	塩, 酒, みりん, しょうゆ, コチジャン	798	
	海藻サラダ		海藻	砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, コーン	酢, しょうゆ, 粉辛子	29.6	
	杏仁豆腐		粉寒天, 調理用牛乳	砂糖	みかん(缶), 黄桃(缶)			
27 水	にらたまチャーハン	○	鶏ひき肉, 卵	米, 麦, ごま油, 油	にんにく, にら, ねぎ, にんじん	鶏がら(スープ), 酒, しょうゆ, 塩, こしょう	726	
	魚のレモンソース		たら	でん粉, 小麦粉, 揚げ油, 砂糖	レモン汁	塩, こしょう, しょうゆ	33.2	
	ワンタンスープ		わかめ	ワンタンの皮, ごま油	にんじん, たけのこ, もやし, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	鶏がら(スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, 酒		
28 木	ホットドック	○	ウィンナー	コッペパン, 油	キャベツ	塩, カレー粉, ケチャップ, ソース, 粉辛子	799	
	かぼちゃのシチュー		鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム	油, バター, 小麦粉	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ, マッシュルーム, コーン	鶏がら(スープ), 塩, こしょう	29.1	
	長野県産りんご&ぶどう				りんご, ぶどう			
29 金	里芋ごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 油, 里芋, 砂糖	にんじん	だし昆布, しょうゆ, 塩, 酒	772	
	魚の西京焼き		鱈, みそ			みりん, 酒	35.9	
	すまし汁		豆腐, かまぼこ		はくさい, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), しょうゆ, 塩		
	月見団子		豆腐	砂糖, でん粉, 白玉粉	かぼちゃ	しょうゆ, みりん		

食べ比べ給食「なし」



* 食材の入荷状況等の都合により、献立・材料を変更することがあります。ご了承ください。