

給食目標:きれいな教室で楽しく食べよう

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
1月	きな粉揚げパン 大田区発祥～揚げパン～	○	オニオンドレッシングサラダ マカロニのクリーム煮	きな粉,★牛乳,鶏肉, 鶏がら,★調理用牛乳	★コッペパン,砂糖, グラニュー糖,サラダ油, 砂糖,油,小麦粉,マカロニ	キャベツ,にんじん,きゅうり, もやし,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム(水煮)	551 kcal 20.0 g
2火	麻婆豆腐丼	○	わかめと卵のスープ くだもの(りんご)	豚肉,大豆,豆腐,★牛乳, 鶏肉,カットわかめ,★鶏卵	米,麦,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,干しいたけ, にら,りんご	555 kcal 23.4 g
3水	ごはん	○	いかの香味焼き ごま和え じゃがいものそぼろ煮	★牛乳,★いか,豚肉, 厚削り節,厚揚げ	米,麦,砂糖,白ねりごま, 白すりごま,油,じゃがいも, つきこんにゃく,でん粉	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,もやし,キャベツ, たまねぎ	541 kcal 25.9 g
4木	きのこクリームソーススパゲティ	○	ゆずドレッシングサラダ ぶどうゼリー	ベーコン,鶏肉, ★調理用牛乳,★牛乳	スパゲッティ,サラダ油, 小麦粉,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ, しょうが,えのきたけ,しめじ, エリンギ,キャベツ,もやし, きゅうり,ゆず果汁, ぶどうジュース	570 kcal 20.3 g
5金	ごはん	○	さばの韓国風照り焼き さつまチップサラダ みそ汁	★牛乳,鯖,削り節, 油揚げ,海藻サラダ	米,麦,砂糖,ごま油, さつまいも,油,サラダ油, じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん, きゅうり,キャベツ,だいこん, えのきたけ,ねぎ	527 kcal 20.0 g
6土	カレーライス	○	パリパリサラダ フルーツポンチ	豚肉,★牛乳,寒天	米,麦,サラダ油, じゃがいも,小麦粉, 砂糖,油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,きゅうり,キャベツ, 黄桃缶,パインアップル缶	615 kcal 17.8 g
9火	ハヤシライス	○	春雨入りサラダ くだもの(みかん)	豚肉,★牛乳,ポークハム	米,麦,サラダ油,小麦粉, 緑豆はるさめ,ごま油,砂糖	にんにく,にんじん,たまねぎ, エリンギ,しめじ,しょうが, きゅうり,もやし,みかん	582 kcal 20.4 g
10水	ごはん	○	名古屋風鶏の唐揚げ わかめサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	★牛乳,鶏肉,カットわかめ, 削り節,油揚げ,赤みそ	米,麦,でん粉,米粉, 油,砂糖,白いりごま,ごま油	にんにく,しょうが,きゅうり, にんじん,もやし,はくさい, えのきたけ,小松菜	563 kcal 20.7 g
11木	中華丼	○	ひじき入りしゅうまい 大根の中華スープ	豚肉,鶏がら,★牛乳,豆腐, 干ひじき,鶏肉,カットわかめ	米,麦,油,でん粉,ごま油, 砂糖,しゅうまいの皮	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,たまねぎ,はくさい, しめじ,チンゲンサイ, キャベツ,干しいたけ, だいこん,ねぎ,小松菜	575 kcal 23.6 g
12金	ごまごはん 郷土料理～長崎～	○	魚のゆず風味焼き 浦上そぼろ じゃがいものみそ汁	★牛乳,ホキ,さつま揚げ, 豚肉,削り節,油揚げ, カットわかめ	米,麦,白いりごま,砂糖, でん粉,油,つきこんにゃく, じゃがいも,あられ麩	しょうが,ゆず果汁,ごぼう, にんじん,もやし,たまねぎ, えのきたけ,ねぎ	513 kcal 24.4 g
15月	ジャージャー麺	○	揚げじゃがいももち くだもの(みかん)	豚肉,大豆,★牛乳, 調製豆乳	蒸し中華麺,サラダ油, 三温糖,でん粉,じゃがいも, 砂糖	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,たけのこ(水煮), 干しいたけ,ねぎ,もやし, きゅうり,みかん	543 kcal 16.2 g
16火	コッペパン	○	スペイン風オムレツ かぼちゃの豆乳シチュー	★牛乳,鶏肉,大豆, ★鶏卵,豚肉,鶏がら, 調製豆乳	★コッペパン,サラダ油, じゃがいも,油,小麦粉	にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(水煮), しょうが,かぼちゃ	552 kcal 25.5 g
17水	ごはん	○	魚の唐揚げねぎダレかけ おひたし みそ汁	★牛乳,ホキ,削り節, 油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,にんじん, キャベツ,小松菜, えのきたけ,ねぎ	538 kcal 21.5 g
18木	豚肉のしぐれごはん	○	白菜の甘酢あえ 鶏肉とじゃがいもの煮物	豚肉,きざみのり,★牛乳, 鶏肉,削り節	米,麦,サラダ油,砂糖, ごま油,こんにゃく, じゃがいも	ごぼう,にんじん,しょうが, はくさい,たけのこ(水煮), だいこん,小松菜	547 kcal 20.8 g
19金	カレーピラフ 図書委員会コラボ給食	○	キャベツと鶏団子スープ オープンアップルパイ	ポークハム,★牛乳,鶏肉	米,麦,サラダ油,じゃがいも, ソフトパン粉,マロニー, 砂糖,★パイ皮, グラニュー糖	にんにく,にんじん,たまねぎ, ピーマン,しょうが,ねぎ, 干しいたけ,しょうが, キャベツ,りんご	543 kcal 20.8 g
22月	みそ煮込みうどん 冬至給食	○	レバーのカレー風味揚げ	豚肉,昆布,厚削り節, 赤みそ,★牛乳,豚レバー	サラダ油,砂糖,うどん, でん粉,米粉,油, じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん, たまねぎ,にんにく,ねぎ, 小松菜,しょうが	548 kcal 24.6 g
23火	ピザトースト	○	コーンサラダ 米粉のクリームシチュー	ベーコン,★ピザ用チーズ, ★牛乳,鶏肉,鶏がら, ★調理用牛乳	★胚芽食パン,サラダ油, 砂糖,油,じゃがいも,米粉	にんにく,たまねぎ, マッシュルーム(水煮), キャベツ,きゅうり,にんじん, ホールコーン,しょうが	521 kcal 23.6 g
24水	ごはん クリスマス献立	○	ソースたっぷりハンバーグ バランスサラダ ABCスープ	★牛乳,豚肉,おから, 干ひじき,鶏がら	米,麦,油,砂糖, サラダ油,じゃがいも, アルファベットマカロニ	たまねぎ,にんじん,小松菜, きゅうり,ホールコーン, しょうが,キャベツ	587 kcal 22.0 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。

*アレルギー食品には★を表示しています。