

給食目標:給食を知り、献立と栄養に関心をもとう

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
9 金	鶏肉のねぎ塩丼	○	すいとん入り七草汁	鶏肉(小間),★牛乳,削り節, 昆布,鶏肉胸,かまぼこ	米,麦,ごま油,でん粉, 小麦粉,白玉粉	にんにく,ねぎ,にんじん, もやし,キャベツ,にら, レモン汁,だいこん,かぶ, ねぎ,小松菜,せり	518 kcal 21.9 g
13 火	鶏ごぼうごはん	○	魚のゆずみそかけ 甘酢あえ 白玉雑煮	鶏肉,油揚げ,削り節, ★牛乳,たら,昆布,鶏肉, かまぼこ	米,麦,油,つきこんにゃく, 砂糖,でん粉,白いりごま, 白玉粉	しょうが,ごぼう, 干しいたけ,にんじん, ゆず果汁,だいこん, きゅうり,小松菜	577 kcal 25.6 g
14 水	大豆入りミートソース スパゲティ	○	ツナサラダ くだもの(りんご)	豚肉,大豆,★牛乳,ツナ	スパゲッティ,サラダ油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, ★ダイストマト缶,もやし, キャベツ,りんご	565 kcal 25.0 g
15 木	コッペパン	○	ピロシキ風揚げぎょうざ ボルシチ風スープ	豚肉,★牛乳,鶏がら	★コッペパン,オリーブ油, でん粉,小麦粉, ぎょうざの皮,油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ, にんにく,セロリー,しょうが, ★ホールトマト缶	547 kcal 22.7 g
16 金	変わりマーボー丼	○	みそ汁 くだもの(はるか)	豚肉,高野豆腐,★牛乳, 削り節,豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん, 干しいたけ,たまねぎ,ねぎ, にら,だいこん,はくさい, えのきたけ,はるか	612 kcal 24.1 g
19 月	豚肉と青菜の焼きそば	○	たまごスープ さつまいものごま団子	豚肉,鶏がら,★牛乳,鶏肉, ★鶏卵,いんげん豆	油,蒸し中華麺,砂糖, でん粉,ごま油,さつまいも, 白玉粉,三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,たけのこ, 干しいたけ,ねぎ, チンゲンサイ,小松菜	634 kcal 24.4 g
20 火	ごま入りわかめごはん	○	コロッケ もやしの酢醤油和え 白菜と油揚げのみそ汁	炊き込みわかめ,★牛乳, 豚肉,削り節,油揚げ,赤みそ	米,麦,白いりごま,サラダ油, じゃがいも,ポテトパウダー, 小麦粉,ソフトパン粉,砂糖	にんじん,たまねぎ,もやし, きゅうり,はくさい,えのきたけ, 小松菜	665 kcal 20.6 g
21 水	豚肉のみそつくね丼	○	野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	豚肉,豆腐,★牛乳,塩昆布, 削り節,油揚げ,カットわかめ	米,麦,三温糖,ごま油, でん粉,砂糖,じゃがいも	たまねぎ,にんにく,にんじん, もやし,キャベツ,きゅうり, ねぎ	569 kcal 23.6 g
22 木	キャロットライスの クリームソースかけ	○	レモンマリネ くだもの(りんご)	鶏肉,★調理用牛乳,★牛乳	米,麦,サラダ油,小麦粉, 砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム,しめじ, キャベツ,きゅうり, レモン汁,りんご	546 kcal 16.2 g
23 金	コーンピラフ	○	マーマレードチキン ジュリエヌスープ	鶏肉,★牛乳,ベーコン	米,麦,油	にんにく,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム, ホールコーン,ピーマン, マーマレード,しょうが, キャベツ	522 kcal 20.8 g
26 月	ダブルココア揚げパン 大田区発祥 ～揚げパン～		バジルドレッシングサラダ 豆とパスタのトマトシチュー	★牛乳,豚肉,レンズまめ, 鶏がら,いんげん豆	★ココアパン,揚げ油,砂糖, グラニュー糖,サラダ油, じゃがいも,小麦粉,マカロニ	きゅうり,キャベツ,もやし, ホールコーン,にんにく, にんじん,たまねぎ,しょうが, ★ダイストマト缶	563 kcal 20.1 g
27 火	カレーライス	○	海藻サラダ くだもの(ネーブル)	豚肉,★牛乳,海藻サラダ	米,麦,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,ごま油,砂糖, 白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,キャベツ,きゅうり, もやし,ネーブル	585 kcal 18.8 g
28 水	ごはん 昭和時代の 給食	○	鶏肉とくじらのマリアナソースあえ ゆずドレッシングサラダ みそ汁	★牛乳,くじら肉,鶏肉, 厚削り節,油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,揚げ油, じゃがいも,砂糖,サラダ油	にんにく,しょうが,りんご, だいこん,にんじん,キャベツ, もやし,きゅうり,ゆず果汁, えのきたけ,ねぎ	632 kcal 24.0 g
29 木	ごはん 明治・大正時代の 給食	○	鮭の塩焼き ごま和え 栄養みそ汁	★牛乳,生鮭,削り節, 厚揚げ,カットわかめ	米,麦,砂糖,白ねりごま, 白すりごま,さつまいも	にんじん,もやし,キャベツ, たまねぎ,だいこん, えのきたけ,小松菜	511 kcal 24.3 g
30 金	ほうとう 郷土料理 ～山梨県～	○	ちくわの磯辺揚げ 豆乳きなこプリン	豚肉,厚削り節,昆布, 油揚げ,★牛乳,焼き竹輪, 青のり,きな粉,調製豆乳	ほうとう,油,じゃがいも, 小麦粉,でん粉,砂糖, 黒砂糖	にんじん,干しいたけ, だいこん,かぼちゃ,ねぎ	586 kcal 26.3 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。