

給食目標:食事で生活リズムを整えよう

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 金	ちらし寿司 こどもの日給食	○	魚の香味焼き 筑前煮 紅白ゼリー	昆布,高野豆腐,油揚げ, きぎみのり,★牛乳,ホキ, 削り節,鶏肉,★カルピス	米,砂糖,三温糖,ごま油, 油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,干しいたけ, にんにく,しょうが,ねぎ, ごぼう,たけのこ,れんこん, アセロラジュース	549 kcal 24.3 g
7 木	春キャベツのクリームスパゲティ	○	じゃがいものハニーサラダ くだもの(きんみか)	ベーコン,鶏肉, ★調理用牛乳,★牛乳	スパゲッティ,サラダ油, ★無塩バター,小麦粉, じゃがいも,揚げ油, はちみつ	たまねぎ,にんじん, しょうが,キャベツ, マッシュルーム,もやし, きゅうり,きんみか	579 kcal 21.7 g
8 金	麻婆豆腐丼	○	三色ナムル たまごスープ	豚肉,大豆,豆腐,★牛乳, 鶏肉,★鶏卵	米,麦,油,砂糖,でん粉, ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,干しいたけ, にら,小松菜,もやし, えのきたけ,ねぎ	566 kcal 24.5 g
11 月	ごまごはん	○	しらすと野菜のおひたし 高野豆腐の揚げ煮	★牛乳,しらす干し, かつお節,高野豆腐, 削り節,鶏肉	米,麦,白いりごま, でん粉,揚げ油, じゃがいも,三温糖	にんじん,もやし,小松菜, たまねぎ,ピーマン	576 kcal 24.0 g
12 火	ごはん	○	豚肉とごぼうの小判焼き ごまあえ 大根と油揚げのみそ汁	★牛乳,豚肉,鶏肉, 大豆,豆腐,削り節,油揚げ	米,麦,ごま油,砂糖, 三温糖,白ねりごま, 白すりごま	ねぎ,ごぼう,しょうが, にんじん,もやし,キャベツ, 小松菜,だいこん, えのきたけ	603 kcal 26.5 g
13 水	炒めそばの豚肉あんかけ	○	レバーのカレー風味揚げ くだもの(セミノール)	豚肉,鶏がら,★牛乳, 豚レバー	油,蒸し中華麺,サラダ油, 三温糖,でん粉,ごま油, 米粉,じゃがいも	干しいたけ,にんじん, たまねぎ,しょうが,もやし, にら,にんにく,セミノール	651 kcal 23.7 g
14 木	ピラフ	○	スペイン風オムレツ ミネストローネスープ	鶏肉,★牛乳,★鶏卵, ベーコン,豚肉,レンズまめ, いんげん豆	米,麦,サラダ油, じゃがいも,油	しょうが,にんにく,たまねぎ, にんじん,ピーマン	587 kcal 25.4 g
15 金	焼きカレーパン	○	ポトフ りんごゼリー	豚肉,大豆,★牛乳, ウィンナー,豚肉	★ショートニングパン, サラダ油,小麦粉, ソフトパン粉,じゃがいも, 砂糖	にんにく,にんじん, たまねぎ,しょうが,キャベツ, りんごジュース	612 kcal 25.2 g
18 月	チキンカレーライス	○	海藻サラダ くだもの(冷凍みかん)	鶏肉,レンズまめ,★牛乳, 海藻サラダ	米,麦,サラダ油,じゃがいも, ★無塩バター,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,冷凍みかん	625 kcal 19.2 g
19 火	ごはん	○	魚の唐揚げねぎだれかけ 野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	★牛乳,ホキ,塩昆布, 削り節,油揚げ	米,麦,でん粉,揚げ油, 砂糖,ごま油,白いりごま, じゃがいも	ねぎ,しょうが,にんじん, もやし,キャベツ,きゅうり, たまねぎ,えのきたけ, 小松菜	589 kcal 22.1 g
20 水	中華丼	○	春雨スープ フルーツポンチ	豚肉,鶏がら,★牛乳, 鶏肉,寒天缶	米,麦,油,でん粉,ごま油, 緑豆はるさめ,白いりごま, 砂糖	にんにく,しょうが,にんじん, たけのこ,たまねぎ,もやし, はくさい,しめじ,えのきたけ, チンゲンサイ,ねぎ,黄桃缶, パインアップル缶	557 kcal 19.5 g
21 木	チーズチリドック	○	もやしのサラダ クリームシチュー	ドッグ用ウィンナー, ★ピザ用チーズ,★牛乳, 鶏肉,鶏がら,大豆, ★調理用牛乳	★無塩パン,サラダ油, 砂糖,でん粉,ごま油,油, じゃがいも,サラダ油, ★無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ, もやし,にんじん,きゅうり	619 kcal 27.7 g
22 金	パエリア	○	マーマレードチキン コーンと野菜のスープ	鶏肉,★むきえび,★いか, ★牛乳	米,麦,油,サラダ油, じゃがいも	にんにく,にんじん, たまねぎ,ピーマン, 赤ピーマン,マーマレード, エリンギ,しょうが,キャベツ, ホールコーン	549 kcal 26.2 g
25 月	ハヤシライス	○	ツナサラダ アセロラゼリー	豚肉,★牛乳,ツナ	米,麦,サラダ油, ★無塩バター,小麦粉, 砂糖,白いりごま	にんにく,にんじん, たまねぎ,しょうが,もやし, キャベツ,アセロラジュース	631 kcal 21.2 g
26 火	けんちんうどん 大田区発祥	○	たこぺったん くだもの(甘夏)	鶏肉,昆布,厚削り節, 油揚げ,★牛乳,大豆, ★たこ	うどん,油,さといも, つきこんにゃく,ごま油, 小麦粉,揚げ油	にんじん,だいこん,ごぼう, しめじ,ねぎ,ホールコーン, キャベツ,甘夏みかん	555 kcal 23.6 g
27 水	豚肉のしょうが焼き丼	○	じゃこサラダ みそ汁	豚肉,★牛乳, ★ちりめんじゃこ,削り節, 油揚げ,豆腐, カットわかめ	米,麦,サラダ油,砂糖, でん粉,白いりごま,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん, しめじ,キャベツ,小松菜, きゅうり,ねぎ,えのきたけ	612 kcal 28.3 g
28 木	ごはん	○	鮭の塩焼き 糸寒天サラダ 豚汁	★牛乳,生鮭,糸寒天, 削り節,豚肉,油揚げ, 豆腐	米,麦,サラダ油,砂糖, 白いりごま,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,キャベツ,もやし, きゅうり,しょうが,たまねぎ, ごぼう,だいこん,ねぎ	540 kcal 26.9 g
29 金	チキンカツバーガー 運動会応援献立	○	バジルドレッシングサラダ 豆乳とコーンのチャウダー	鶏肉,★牛乳,ベーコン, 大豆,調製豆乳	★丸パン,小麦粉, ソフトパン粉,油,サラダ油, 砂糖,じゃがいも,米粉	きゅうり,キャベツ,もやし, しょうが,にんじん,たまねぎ, ホールコーン	571 kcal 24.8 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。