



日	行事等	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 脂質 食塩相当量
2金		かいせんしおやきそば	○	パンパンジーサラダ おまめかりんとう	飲用牛乳、ぶたにく、えび、とりにく、 だいず、いか	むしちゅうかめん、サラダあぶら、 ごまあぶら、さんおんとう、ごま、 さつまいも、でんぶん、さとう	しょうが、にんにく、ほししいたけ、 にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ、 キャベツ、こまつな、きゅうり	558 kcal 26.5 g 22.2 g 2.2 g
5月		さけバターごはん	○	こうやどうふのあげだし こまつなとじゃこのおかかあえ じゃがいものみそしる	飲用牛乳、さけ、こおりどうふ、 じゃこ、おかか、あぶらあげ、だいず、 とうふ、みそ	米、麦、バター、ごま、でんぶん、 だいずあぶら、さんおんとう、 じゃがいも	ぶなしめじ、こねぎ、だいこん、 こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、ねぎ	611 kcal 31.7 g 24.2 g 2.7 g
6火		ごはん	○	ホキのマヨパンこやき キャベツとツナのなめたけあえ とうにゅうみそしる りんご	飲用牛乳、ホキ、ツナ、とうふ、 みそ、とうにゅう	米、麦、ノンエッグマヨネーズ、 パンこ、さんおんとう、ごまあぶら、 サラダあぶら、じゃがいも	こまつな、みずな、キャベツ、 もやし、にんじん、えのきたけ、 だいこん、たまねぎ、りんご	565 kcal 25.6 g 17.1 g 2.0 g
7水		ココアあげパン	○	にくだんごとこまつなのちゅうかクリームに はるさめサラダ バナナ	飲用牛乳、とりにく、だいず、とうふ、 とうにゅう、ハム	ショートニングパン、だいずあぶら、 さとう、でんぶん、じゃがいも、ごま、 はるさめ、ごまあぶら、さんおんとう、	しょうが、ねぎ、にんじん、 たまねぎ、はくさい、こまつな、 きゅうり、もやし、バナナ	619 kcal 24.0 g 27.1 g 2.0 g
8木		ハムとさつまいものピラフ	○	レパーのケチャップソースあえ コールスロー こまつなとマカロニのスープ みかん	飲用牛乳、ハム、レパー、とりにく	米、麦、バター、サラダあぶら、 さつまいも、でんぶん、だいずあぶら、 さんおんとう、シェ尔マカロニ	たまねぎ、しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ホールコーン、 セロリ、かぼちゃ、こまつな、みかん	567 kcal 22.6 g 16.5 g 1.9 g
9金		ごはん だいずのかりかりあげ	○	さばのカレーしょうゆやき れんこんのみそいため せんぎりやさいのかきたまじる	飲用牛乳、だいず、あおのり、 さば、ぶたにく、みそ、たまご	米、麦、でんぶん、だいずあぶら、 じゃがいも、つきこんにやく、 サラダあぶら、さんおんとう、 ごまあぶら	しょうが、にんじん、れんこん、 だいこん、たけのこ、えのきたけ、 ねぎ、こまつな	623 kcal 28.9 g 23.8 g 1.8 g
13火		ジャーチャンドウフン	○	こまつなとたまごのちゅうかスープ さつまいものごまだんご	飲用牛乳、ぶたにく、なまあげ、 みそ、とりにく、たまご、とうにゅう	米、麦、サラダあぶら、さんおんとう、 でんぶん、ごまあぶら、さつまいも、 はちみつ、ごま	しょうが、ほししいたけ、たけのこ、 にんじん、たまねぎ、キャベツ、 ねぎ、チンゲンサイ、だいこん、 えのきたけ、こまつな	644 kcal 25.2 g 21.7 g 2.2 g
14水		ナン	○	キーマカレー ガーリックバターポテト ひじきのサラダ オレンジ	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、ひじき	ナン、サラダあぶら、さんおんとう、 こむぎこ、バター、ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、ピーマン、キャベツ、 こまつな、ホールコーン、えだまめ、 オレンジ	611 kcal 27.5 g 25.5 g 2.3 g
15木	2年生 生活科見学 ローリング ストック給食	ごはん のりのつくだに	○	きりぼしだいこんのたまごやき あぶらあげともやしのマヨごまあえ いなかじる ぶどう	飲用牛乳、きざみのり、ひじき、 ぶたにく、たまご、あぶらあげ、 なまあげ、みそ、わかめ	米、麦、さんおんとう、みずあめ、 サラダあぶら、ノンエッグマヨネーズ、 ごま、さといも	たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな、 きりぼしだいこん、キャベツ、もやし、 だいこん、ぶどう	604 kcal 22.9 g 22.7 g 2.3 g
16金	SDGs 東京都 郷土料理	ふかがわめし	○	きびなごのいそべあげ こまつなのあえもの とりだんごのしおちゃんこじる	飲用牛乳、あさり、あぶらあげ、 きびなご、あおのり、こなかつお、 とりにく、とうふ	米、麦、さんおんとう、こむぎこ、 ごま、だいずあぶら、でんぶん	しょうが、にんじん、ねぎ、 ほししいたけ、こまつな、もやし、 キャベツ、にんにく、はくさい、にら	563 kcal 25.8 g 18.2 g 1.9 g
19月		さんしょくどん	○	だいがくいも なめことはくさいのみそしる	飲用牛乳、ぶたにく、だいず、たまご、 あぶらあげ、とうふ、みそ、わかめ	米、麦、さんおんとう、でんぶん、 サラダあぶら、さつまいも、ごま、 ちゅうざらとう、みずあめ	しょうが、こまつな、にんじん、 だいこん、はくさい、なめこ、ねぎ	641 kcal 24.5 g 20.5 g 2.0 g
20火		ごはん	○	たらのむぎみそやき こまつなのしらあえ なまあげのだいこんおろしじる みかん	飲用牛乳、まだら、みそ、とうふ、 なまあげ	米、麦、さんおんとう、ごま、 こんにやく、でんぶん	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ねぎ、ほししいたけ、 だいこん、みかん	550 kcal 25.7 g 15.1 g 2.8 g
21水		ヨーグルトtoast	○	ポークビーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	飲用牛乳、ヨーグルト、たまご、 しろいんげんまめ、ぶたにく、ツナ りんご	むえんしよくパン、さとう、バター、 サラダあぶら、じゃがいも、 さんおんとう、こむぎこ、ごま	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、 りんご	590 kcal 23.6 g 24.1 g 1.8 g
22木		ごはん じゃこふりかけ	○	かつおのあげに キャベツともやしののりあえ しめじととうふのみそしる かき	飲用牛乳、じゃこ、しおこんぶ、 かつお、きざみのり、とうふ、みそ	米、麦、ごま、さんおんとう、 でんぶん、だいずあぶら、 ごまあぶら、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、 こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、 ぶなしめじ、かき	607 kcal 30.0 g 18.1 g 2.2 g
23金		ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふとたまごのスープ オレンジ	飲用牛乳、とりにく、わかめ、 くきわかめ、とうふ、たまご	米、麦、でんぶん、こむぎこ、 だいずあぶら、さんおんとう、ごま、 ごまあぶら	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、 こまつな、きゅうり、たまねぎ、 えのきたけ、ねぎ、オレンジ	592 kcal 23.9 g 21.3 g 2.3 g
26月		ごはん	○	さんまのまつまえに キャベツのごまあえ ぐだくさんみそしる りんご	飲用牛乳、さんま、こんぶ、 とりにく、あぶらあげ、みそ	米、麦、さんおんとう、ごま、 サラダあぶら、こんにやく	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、こまつな、ごぼう、 だいこん、ぶなしめじ、ねぎ、みずな、 りんご	579 kcal 23.0 g 22.4 g 1.9 g
27火		さつまいもロールパン	○	とりにくとやさいのトマトに キャロットドレッシングサラダ	飲用牛乳、たまご、とうにゅう、 とりにく、ベーコン、しろいんげんまめ、 ツナ、なまクリーム	きょうりきこ、さとう、バター、 さつまいも、グラニューとう、 サラダあぶら、こむぎこ、じゃがいも、 さんおんとう	セロリ、にんにく、たまねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、ホールトマト、 キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン	581 kcal 22.6 g 20.9 g 1.7 g
28水		ごはん わかめのにんにくしょうゆいため	○	ししゃものつつみあげ ハリハリあえ にくどうふ	飲用牛乳、わかめ、ししゃも、 ハム、ぶたにく、とうふ	米、麦、ごまあぶら、さんおんとう、 はるまきのかわ、だいずあぶら、 サラダあぶら、しらたき	にんにく、きりぼしだいこん、もやし、 キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、 たまねぎ、はくさい、えのきたけ、 こまつな	595 kcal 26.4 g 19.0 g 2.4 g
29木		くりごはん	○	マスのしおこうじやきさいきょうみそかけ キャベツとこまつなのおひたし のっぺいじる みかん	飲用牛乳、マス、みそ、おかか、 ぶたにく、なまあげ、わかめ	米、もち米、くり、さんおんとう、 ごま、サラダあぶら、こんにやく、 さといも、でんぶん、あられふ	キャベツ、もやし、にんじん、 こまつな、ごぼう、だいこん、ねぎ、 えのきたけ、みかん	554 kcal 27.1 g 15.8 g 2.2 g
30金	セレクト きゅうしょく	こまつなのペペロンチーノ	○	ウインナーとやさいのポトフ パンプキンケーキor さつまいもケーキ	飲用牛乳、ベーコン、とりにく、 ウインナー、たまご	スパゲティ、オリーブあぶら、 じゃがいも、さとう、こむぎこ、バター	にんにく、たまねぎ、ぶなしめじ、 こまつな、にんじん、はくさい、 かぼちゃ、さつまいも	586 kcal 22.4 g 25.2 g 2.5 g
31土		カレーライス	○	わかめとだいこんサラダ さわやかかんてんポンチ	飲用牛乳、とりにく、しろいんげんまめ、 こなチーズ、わかめ、ツナ、 こなかんてん、カルピス	米、麦、サラダあぶら、じゃがいも、 くろさとう、さんおんとう、バター、 こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、だいこん、 みかんかん、パインかん、おうとうかん	649 kcal 21.2 g 17.2 g 1.8 g

