



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	水	こまつなぶたどん	○	いももち かきたまじる	飲用牛乳,ぶたにく,かつおぶし,たまご	米,麦,サラダあぶら,でんぷん,しらたき, ごまあぶら,ごま,じゃがいも,さとう, だいずあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ, ほししいたけ,たまねぎ,こまつな	637 kcal 22.9 g 20.2 g 2.1 g
3	木	ナン <small>世界の料理 インド</small>	○	キーマカレー グリーンサラダ アップルポンチ	飲用牛乳,ぶたにく,ぶたレバー,だいず, かんでん	ナン,サラダあぶら,さとう,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,にんじん,ピーマン, キャベツ,もやし,こまつな, りんごジュース,みかんかん, パインかん,ようなしかん	572 kcal 25.6 g 20.4 g 1.8 g
4	金	ごはん <small>あげだいのごまがらめ</small>	○	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 ぶどう	飲用牛乳,だいず,マス,みそ,おかか, ぶたにく,なまあげ,わかめ	米,麦,でんぷん,だいずあぶら,さとう, みずあめ,ごま,サラダあぶら,こんにやく, さといも,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,えのきたけ,ぶどう	587 kcal 29.2 g 17.8 g 2.0 g
7	月	ごはん	○	わふうひじきハンバーグ キャベツのみそあえ だいこんのすましじる かき	飲用牛乳,ぶたにく,とりにく,だいず, ひじき,みそ,あぶらあげ,とうふ	米,麦,サラダあぶら,さとう,すりごま	たまねぎ,にんにく,キャベツ,えのきたけ, きゅうり,もやし,にんじん,だいこん,ねぎ, こまつな,かき	597 kcal 27.3 g 22.3 g 1.7 g
8	火	ごましおごはん	○	まめあじのなんばんづけ ちくわのあえもの じゃがいものみそしる	飲用牛乳,まめあじ,ちくわ,とうふ,みそ	米,麦,こむぎこ,でんぷん,だいずあぶら, ごまあぶら,さとう,サラダあぶら, じゃがいも,すりごま,くろごま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, こまつな,はくさい,えのきたけ,ねぎ	560 kcal 22.1 g 19.7 g 2.1 g
9	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 はるさめじゃこサラダ	飲用牛乳,牛乳,とうにゅう,ぶたにく, だいず,とうふ,ちりめんじゃこ	ショートニングパン,だいずあぶら,さとう, でんぷん,じゃがいも,りよくとうはるさめ, ごまあぶら	しょうが,ねぎ,たまねぎ,はくさい, こまつな,にんじん,きゅうり,もやし,ねぎ	592 kcal 25.9 g 29.5 g 2.2 g
10	木	ごはん <small>2年生 生活科見学</small>	○	さばのごまつつけやき あげごぼうと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,とりにく,わかめ,サバ, ぶたにく,みそ,たまご	米,麦,ごまあぶら,さとう,ごま,こんにやく, でんぷん,だいずあぶら	しょうが,にんじん,れんこん,ごぼう, あかパプリカ,きパプリカ,だいこん, たけのこ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	572 kcal 26.6 g 20.9 g 2.3 g
11	金	あきのかおりごはん	○	あげどうふのやさいあんかけ ごもくじる みかん	飲用牛乳,あぶらあげ,とうふ,ぶたにく, とりにく	米,もち米,サラダあぶら,くり,さとう, でんぷん,こむぎこ,だいずあぶら, こんにやく,じゃがいも	にんじん,ほししいたけ,ぶなしめじ, まいたけ,さやいんげん,たまねぎ, もやし,はくさい,だいこん,ねぎ,みかん	569 kcal 23.3 g 19.8 g 2.2 g
15	火	ごはん	○	ししやものごまつてんぷら さつまいもてんぷら ハリハリあえ にくどうふ	飲用牛乳,ししやも,ぶたにく,とうふ	米,麦,こむぎこ,ごま,だいずあぶら, さつまいも,しらたき,ごまあぶら,さとう, サラダあぶら	きりぼしだいこん,キャベツ,もやし, にんじん,きゅうり,たまねぎ,はくさい, えのきたけ,ねぎ,こまつな	657 kcal 26.4 g 22.4 g 2.0 g
16	水	ヨーグルトtoast	○	ポークピーンズ ツナとブロッコリーのサラダ りんご	飲用牛乳,牛乳,ヨーグルト,たまご, しろいんげんまめ,ぶたにく,ツナ	しょくパン,バター,サラダあぶら, じゃがいも,さとう,こむぎこ,ごま	レモン,たまねぎ,にんじん,パセリ, キャベツ,きゅうり,ブロッコリー, ホールコーン,りんご	591 kcal 23.9 g 23.6 g 1.7 g
17	木	ふかがわめし <small>東京都 郷土料理</small>	○	とびうおのさつまあげ こまつなのあえもの けんちんじる	飲用牛乳,あさり,あぶらあげ, とびうおミンチ,たらすりみ,かつおぶし, とうふ	米,麦,さとう,でんぷん,だいずあぶら, サラダあぶら,ごま,さといも	しょうが,にんじん,ねぎ,ほししいたけ, ごぼう,こまつな,キャベツ,もやし, えのきたけ,だいこん	553 kcal 27.7 g 16.7 g 2.0 g
18	金	さつまいもごはん	○	ツナいりたまごやき じゃこのおかかあえ だいこんのみそしる みかん	飲用牛乳,ひじき,ツナ,とうふ,たまご, ちりめんじゃこ,おかか,あぶらあげ,みそ	米,麦,さつまいも,サラダあぶら,さとう, すりごま,くろごま,じゃがいも	たまねぎ,ほししいたけ,こまつな,もやし, キャベツ,にんじん,だいこん,はくさい, みかん	558 kcal 25.5 g 17.8 g 2.5 g
21	月	ごはん	○	さんまのまつまえに カリカリあぶらあげとキャベツのごまあえ ぐたくさんみそしる りんご	飲用牛乳,さんま,こんぶ,あぶらあげ, ぶたにく,みそ	米,麦,さとう,すりごま,ごま,こんにやく, サラダあぶら	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	590 kcal 23.3 g 22.7 g 2.0 g
22	火	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,みそ,わかめ	米,麦,さとう,でんぷん,サラダあぶら, さつまいも,だいずあぶら,みずあめ, くろごま	しょうが,こまつな,たまねぎ,にんじん, だいこん,はくさい,なめこ,もやし	640 kcal 24.6 g 20.6 g 1.9 g
23	水	セレクト 給食 <small>さけのクリームパスタ or とりにくときのこの トマトスパゲティ</small>	○	カリカリベーコンサラダ キャベツスープ オレンジ	飲用牛乳,牛乳,サケ,こなチーズ, ベーコン	スパゲッティ,オリーブオイル, サラダあぶら,こむぎこ,さとう,ごま, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム, こまつな,キャベツ,もやし,オレンジ	565 kcal 23.5 g 25.2 g 2.2 g
24	木	ひじきごはん <small>5年生 社会科見学</small>	○	イカのふわふわあげ もやしのなめたけあえ いなかじる	飲用牛乳,ひじき,あぶらあげ,イカ, とうふ,みそ	米,麦,こむぎこ,ごま,だいずあぶら, さとう,ごまあぶら,さといも,すりごま	ほししいたけ,にんじん,こまつな,もやし, はくさい,えのきたけ,たまねぎ,だいこん	563 kcal 25.1 g 18.9 g 2.5 g
25	金	ホイコーローどん	○	しめじとねぎのちゅうかスープ とうにゅうあんにんどうふ	飲用牛乳,ぶたにく,みそ,とうふ, かんでん,とうにゅう	米,麦,サラダあぶら,さとう,でんぷん, ごまあぶら,ごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, キャベツ,もやし,エリンギ,ぶなしめじ, ねぎ,チンゲンサイ,みかんかん, パインかん,ようなしかん	597 kcal 21.5 g 16.5 g 2.0 g
28	月	ハムとさつまいものピラフ	○	レバ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,ボンレスハム,ぶたレバー, とりにく	米,麦,さつまいも,でんぷん, だいずあぶら,さとう,シェルマカロニ, サラダあぶら,バター	たまねぎ,パセリ,しょうが,キャベツ, にんじん,きゅうり,ホールコーン,セロリー, かぼちゃ,こまつな,みかん	567 kcal 22.6 g 17.0 g 1.7 g
29	火	こまつなしらすごはん	○	さけのマヨパンこやき くきわかめのおろしあえ とうにゅうみそしる	飲用牛乳,しらす,サケ, くきわかめ,わかめ,とうふ,みそ,とうにゅう	米,麦,サラダあぶら, ノンエッグマヨネーズ,パンこ, じゃがいも,すりごま	こまつな,ホールコーン,キャベツ,もやし, にんじん,だいこん,レモンじる,たまねぎ	578 kcal 25.9 g 21.9 g 2.7 g
30	水	ガーリックチーズtoast	○	スパイシーポテト とりにくとやさいのスープに ごまドレサラダ	飲用牛乳,ピザチーズ,とりにく, ひよこめ	しょくパン,バター,オリーブオイル, じゃがいも,だいずあぶら,サラダあぶら, さとう,すりごま,ごま	にんにく,セロリー,にんじん,たまねぎ, はくさい,キャベツ,もやし,ホールコーン, こまつな	564 kcal 26.2 g 25.5 g 2.2 g
31	木	あんかけやきそば	○	あげだいのりこふきいも たまごのちゅうかスープ バナナ	飲用牛乳,ぶたにく,イカ,だいず, あおのり,とうふ,たまご	むしちゅうかめん,サラダあぶら,さとう, ごまあぶら,でんぷん,だいずあぶら, じゃがいも,すりごま	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ, はくさい,もやし,こまつな,ねぎ,バナナ	572 kcal 27.6 g 21.7 g 2.4 g

