

こんだてひょう

令和7年度 江戸川区立南葛西小学校

'n	1		±-		ざいょう たいない 材料と体内でのはたらき		_1,1.
	ょ	っ こんだて	ぎゅうにゅ	きいろ	材料と体内でのはたらき	みどり	Iネルキ*・ (kcal)
7 7	うび			たんずいかぶつ ししつ 炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質(ミネラ	ビタミン	たんぱく
٠	O.		う		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	質 (g)
		南小フェスタとくべつこんだて2年	<u>/</u> +-Г¬		からにをりくる	からためちょうしをことのえる	554
ļ		こはん	I .,				26. 1
4	火	たらの唐揚げ 野菜あんかけ	0	米, 粒麦, でんぷん, 小麦粉	牛乳,まだら,ぶた肉	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ たけのこ水煮, こまつな	
ļ		ひじきの中華サラダ		油, ごま油, さとう むらさきいも	油揚げ,とり肉,絹ごし豆腐 わかめ,かまぼこ	ホールコーン, キャベツ	
		海の中スープ				きゅうり, もやし, ねぎ	
		南小フェスタとくべつこんだて3年	生「一	Eチモチのき 」	1		603
5	水	豚すき丼	* 生「ス	米, 粒麦, 油, さとう, 焼きふ	牛乳,ぶた肉,焼き豆腐,油揚げ	しょうが, たまねぎ, にんじん	24. 1 559
		じゃがいものみそ汁		しらたき, でんぷん, じゃがいも 白玉粉, 米粉, 栗, ねりごま	わかめ, 白みそ, 赤みそ 木綿豆腐, きな粉	はくさい, えのきたけ ねぎ, こまつな	
4		モチモチの木のだんご			1 11 - 11 - 11	100,000	
	木	用小フェスタとくへつこんた(4年) パエリア		スペインのカスタネット」(スペインのり 		にんにく, たまねぎ, にんじん	25. 8
6		スペインオムレツ		米, 粒麦, 油, バター じゃがいも, さとう	牛乳,とり肉,いか 大豆,ダイスチーズ	ホールコーン, トマト缶, ピーマン	25.0
		ソパ・デ・アホ		オリーブ油 胚芽食パン、油、さとう 白ごま	たまご, ベーコン 牛乳, ぶたひき肉, レバー	マッシュルーム水煮, キャベツ こまつな にんにく, セロリー, たまねぎ	
\neg	金	ピザトースト					569 29. 3
7		きんぴらサラダ			ピザチーズ,あさり,とり肉 豆乳,牛乳,白いんげん豆	マッシュルーム水煮, トマト缶, もやし ピーマン, ごぼう, にんじん, きゅうり	
		かぼちゃの米粉シチュー		ごま油, 米粉	サイス かんしん かんりん かんりん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん	ホールコーン, 西洋かぼちゃ, こまつな	
		南小フェスタとくべつこんだて1年	生「あ	めいうえおでつたえよう 」			566
		ウ インナーと え だまめのピラフ			4 71 1		25. 9
0	月	あ じフライ	0	米, 粒麦, 油, 小麦粉	牛乳,ウィンナー まあじ,とり肉	にんじん, たまねぎ, えだまめ キャベツ, こまつな	
ļ		い んげん豆のスープ		乾パン粉, 生パン粉	白いんげん豆	オレンジ	570
_		オレンジ					
ļ		ごはん	1	米, 粒麦, でんぷん 油, 三温糖, さとう	牛乳, さんま, かつお節	しょうが, にんじん, こまつな	572 22. 2
1	火	さんまのかば焼き	0		油揚げ	キャベツ, もやし, かぶ	
ļ		おひたし かぶのみそ汁	-	,, /	赤みそ,白みそ	しめじ, ねぎ, かぶの葉	
\dashv			<u></u> 上	」 」ぜんのおくりもの」(やまがたけんの	Dきょうどりょうり)		559
	١.	鮭ちらし寿司	T	米, 粒麦, さとう, 白ごま	牛乳,サケ,油揚げ	ほししいたけ, にんじん	23. 6
2	水	いも煮	0	油, こんにゃく, さといも	たまご, きざみのり	かんぴょう, だいこん	
ļ		春雨のじゃこ和え	1	三温糖, はるさめ	ぶた肉,わかめ ちりめんじゃこ	ごぼう, ねぎ, きゅうり たまねぎ	
٦		南小フェスタとくべつこんだてNSE	3「た	からじま」			555
3	木	八宝あんかけ焼きそば	Ι	むし中華めん、ごま油	牛乳, ぶた肉, エビ	しょうが, にんにく, ほししいたけ	25. 5
٦	1	NaSuBiたまごスープ	0	さとう, でんぷん さつまいも, 油, 三温糖	ほたて貝柱、絹ごし豆腐	にんじん, たけのこ水煮, たまねぎ はくさい, ねぎ, こまつな	
_		さつまいもと大豆のみつがらめ		水あめ	たまご, 大豆	えのきたけ、なす、にら	
ļ		南小フェスタとくべつこんだて6年	<u>生「(</u>	COSMOS			579
4	۵	チキンカレーライス		米, 粒麦, サラダ油	牛乳,とり肉	にんにく, しょうが, セロリー たまねぎ, にんじん, トマト缶	17. 3
4	金	オニオンドレサラダ	0	じゃがいも,バター 小麦粉,三温糖,さとう	粉チーズ	キャベツ, きゅうり, ホールコーン	
		宇宙のフルーツポンチ		米粉マカロニ	粉寒天	ブロッコリー ぶどうジュース, 黄桃缶, パイン缶	
\dashv		南小フェスタベんとう				シープンユーハ, 東地山, ハイン山	559
ļ		わかめごはん					23. 7
_		とりのてり焼き			牛乳, たきこみわかめ とり肉, 焼き竹輪 かつお節	しょうが, こまつな キャベツ, もやし にんじん みかん	
5	±	ちくわのカレー揚げ		米, 粒麦, 白ごま, 三温糖			
			0	小麦粉,油,さとう			
		小松菜のおかか和え	-	小友材, 油, さとう	かつお節	みかん	
۷		小松菜のおかか和え みかん	0	小麦材. 油, さとう	かつお節	みかん	
7		小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて	0	小変材、油、さとう	かつお節		560
8	ψ.	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼		米. 粒麦.油. ごま油	牛乳,ぶた肉,赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん	
8	火	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて	0	米. 粒麦. 油. ごま油 三温糖. でんぶん	牛乳, ぶた肉., 赤みそとり肉, たまご	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン	
8	火	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼		米. 粒麦.油. ごま油	牛乳,ぶた肉,赤みそ	しょうが, にんにく, にんじん もやし, キャベツ, こまつな	
8	火	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ		米. 粒麦. 油. ごま油 三温糖. でんぶん	牛乳, ぶた肉, , 赤みそ とり肉, たまご 粉寒天, 豆乳	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶	21. 4
		小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ	0	米. 粒麦. 油. ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦. はるまきの皮	牛乳, ぶた肉., 赤みそとり肉, たまご粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃも	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん	21. 4
		小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら		** 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう ** 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく	牛乳, ぶた肉 赤みそ とり肉, たまご 粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃも ぶた肉, 油揚げ 大豆, 白みそ, 赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな	21. 4
		小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁	0	米. 粒麦. 油. ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦. はるまきの皮	牛乳、ぶた肉、赤みそ とり肉、たまご 粉寒天、豆乳 牛乳、ししゃも ぶた肉、油揚げ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ	21. 4
		小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 みかん	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう 米、粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも	牛乳, ぶた肉 赤みそ とり肉, たまご 粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃも ぶた肉, 油揚げ 大豆, 白みそ, 赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな	21. 4 567 23. 6
9	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜 やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト	0	 米. 粒麦, 油, ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦, はるまきの皮 小麦粉, 油, こんにゃく さとう, じゃがいも 食パン, さつまいも, 三温糖 	牛乳, ぶた肉., 赤みそとり肉. たまご粉寒天. 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉. 油揚げ大豆, 白みそ, 赤みそわかめ 牛乳, 牛乳, ハム	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな みかん	21. 4 567 23. 6
9	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜 やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう 米・粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さつまいも、三温糖 はちみつ、米粉、パター さとう、アーモンド、油	牛乳、ぶた肉、、赤みそとり肉、たまご サ寒天、豆乳 牛乳、ししゃもぶた肉、油揚げ大豆、白みそ、赤みそわかめ 牛乳、牛乳、ハムぶた肉、かた肉、かた肉、かた肉、かた肉、かた肉、かた肉、かた肉	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな みかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんにく、にんじん	21. 4 567 23. 6
	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいごんだで 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベッのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークピーンズ	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう 米、粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さつまいも、三温糖 はちみつ、米粉、パター	牛乳, ぶた肉., 赤みそとり肉. たまご粉寒天. 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉. 油揚げ大豆, 白みそ, 赤みそわかめ 牛乳, 牛乳, ハム	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな みかん	567 23. 6 555 22. 2
19	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークビーンズ ごはん	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう 米・粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さつまいも、三温糖 はちみつ、米粉、パター さとう、アーモンド油 じゃがいも、小麦粉 米・粒麦、白すりごま	牛乳、ぶた肉、、赤みそとり肉、たまご サ寒天、豆乳 牛乳、ししゃもぶた肉、油揚げ大豆、白みそ、赤みそわかめ 牛乳、牛乳、ハムぶた肉、金時豆 大豆、金時豆	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな みかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんにく、にんじん エリンギ、トマトジュース	21. 4 567 23. 6 555 22. 2
19	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き	0	米. 粒麦, 油, ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦, はるまきの皮 小麦粉, 油, こんにゃく さとう, じゃがいも 食パン, さつまいも, 三温糖 はちみつ, 米粉, バター さとう, アーモンド, 油 じゃがいも, 小麦粉 米. 粒麦, 白すりごま ねりごま, 三温糖	牛乳, ぶた肉,, 赤みそとり肉,たまご粉寒天,豆乳 サ乳,ししゃもぶた肉,油揚げ大豆,白みそ,赤みそわかめ 牛乳,牛乳,ハムぶた肉大豆,金時豆牛乳,,サケ,ぶた肉木綿豆腐	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、アリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつなみかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんにく、にんじんエリンギ、トマトジュース	567 23. 6 555 22. 2
19	* *	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 みかん スイートボテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう 米・粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さつまいも、三温糖 はちみつ、米粉、パター さとう、アーモンド油 じゃがいも、小麦粉 米・粒麦、白すりごま	牛乳, ぶた肉, , 赤みそとり肉, たまご粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉, 油揚げ大豆, 白みそ, 赤みそわかめ 牛乳, 牛乳, ハムぶた肉、金時豆 牛乳, サケ, ぶた肉 牛乳, サケ, ぶた肉	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまつな みかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんにく、にんじん エリンギ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやし	567 23. 6 555 22. 2
19	* *	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも はちみつ、米粉、バター さとう、アーモンド、油 じゃがいも、小麦粉 米. 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油. 板こんにゃく	牛乳, ぶた肉,, 赤みそとり肉,たまご粉寒天,豆乳 サ乳,ししゃもぶた肉,油揚げ大豆,白みそ,赤みそわかめ 牛乳,牛乳,ハムぶた肉大豆,金時豆牛乳,,サケ,ぶた肉木綿豆腐	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、アリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつなみかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんにく、にんじんエリンギ、トマトジュース	567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7
19	* *	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも はちみつ、米粉、バター さとう、アーモンド、油 じゃがいも、小麦粉 米. 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油. 板こんにゃく	牛乳、ぶた肉、、赤みそとり肉、たまご粉寒天、豆乳 サ乳、ししゃもぶた肉、油揚げ大豆、白みそ、赤みそわかめ 牛乳、牛乳、ハムぶた肉、大豆、金時豆牛乳、、サケ、ぶた肉木綿豆腐	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、アリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつなみかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんにく、にんじんエリンギ、トマトジュース	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7
19	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米、粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さつまいも、三温糖 はちみつ、米粉、バター さとう、アーモンド はちみで、米粉、ボター さとがいも、小麦粉 米、粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油、板こんにゃく	牛乳, ぶた肉, , 赤みそとりり、たまご粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉, 油揚げ大豆, 白みそ, 赤みそわかめ 牛乳, 牛乳, ハムぶた肉、大豆, 金時豆 牛乳, サケ, ぶた肉、カみぞ, 赤みそ 牛乳, サケ, ぶた肉、カステ, 赤みそ 牛乳, サケ, ぶた肉、カステ, 赤みそ 牛乳, サゲ, ボカステ, 赤みそ 牛乳, サバ	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、クリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつなみかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんにく、にんじんエリンギ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやしキャベツ、にんじん	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7
19	* *	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて	0	米、粒麦、油、ごま油 三温糖. でんぷん さとう 米. 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも はちみつ、米粉、バター さとう、アーモンド、油 じゃがいも、小麦粉 米. 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油. 板こんにゃく	牛乳, ぶた肉, , 赤みそとり肉, たまご粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉, 油揚げ大豆, 内みそ, 赤みそわかめ 牛乳, 牛乳, ハムぶた豆, 金時豆 牛乳, サケ, ぶた肉木綿豆腐カみぞ, 赤みそ 牛乳, サイカみぞ, 赤みそ	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまっな みかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7
19	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き	0	* ・	牛乳, ぶた肉, , 赤みそとりり、たまご粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉, 油揚げ大豆, 白みそ, 赤みそわかめ 牛乳, 牛乳, ハムぶた肉、大豆, 金時豆 牛乳, サケ, ぶた肉、カみぞ, 赤みそ 牛乳, サケ, ぶた肉、カステ, 赤みそ 牛乳, サケ, ぶた肉、カステ, 赤みそ 牛乳, サゲ, ボカステ, 赤みそ 牛乳, サバ	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、クリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつなみかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんにく、にんじんエリンギ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやしキャベツ、にんじん	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7
19	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え	0	**・ 粒麦、油、ごま油 三温糖。でんぷん さとう **・ 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう。じゃがいも 食パン、さっ、米の、メッカー、米の、メット にならみつ、米の、カー、カー になられる。 ・ 本もりごま もりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも **・ 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも	牛乳, ぶた肉, , 赤みそとり肉, たまご粉寒天, 豆乳 牛乳, ししゃもぶた肉, 油揚げ大わかが 牛乳, 中乳, ハムぶた肉 牛乳, サケ, ぶた肉 牛乳, サケ, ぶた肉 中乳, サケ, ぶた肉 中乳, サケ, ぶた肉 中乳, サケ, ぶた肉 カみそ, 赤みそ 中乳, サバ カみそお節	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、クリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつながん。 フェース しょうが、こまつな、もやしキャベツ、にんじん、 さいこん、 ねぎ しょうが、キャベツ、にんじん さいこん、 ねぎ しょうが、キャベツ、にんじん さいこん、 ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7
21	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 かかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルフハンバーガー	0 0	* ・ 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう。 * ・ 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう。じゃがいも 食パン、さつまいも、三温糖 はちとう。アーモンド 治 じゃがいも、小麦粉 * 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 ねりでま、三温糖 ねりにゃく じゃがいも * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	牛乳, ぶた肉, . 赤みそとり肉, たまの サリ肉, たま乳 牛乳, ししゃもぶた豆, 点の, 油みそ, 赤みそわかり 牛乳, トキ乳, ハムス大豆, 金時豆 牛乳, ケカ, シカーの 牛乳, ウナ, ボた肉木綿みそ, 赤みそ キ乳, サゲ, ボカウンボー, おからの キ乳, ぶた肉, レバー, おから キ乳, ぶた肉, レバー, おから	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、クリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまつながん。 フェース しょうが、こまつな、もやしキャベツ、にんじん、 さいこん、 ねぎ しょうが、キャベツ、にんじん さいこん、 ねぎ しょうが、キャベツ、にんじん さいこん、 ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2
21	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜 やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 かかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークピーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖の菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早番 セルフハンバーガー 豆まめチャウダー	0	**・ 粒麦、油、ごま油 三温糖。でんぷん さとう **・ 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう。じゃがいも 食パン、さっ、米の、メッカー、米の、メット にならみつ、米の、カー、カー になられる。 ・ 本もりごま もりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも **・ 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも	中乳, ぶた肉, 赤みそとり肉, たま乳の, 赤みそとり鬼, たま乳の肉, た乳の肉, た豆, ししゃもげ 水豆, は場げ 未みそ かか かまた豆, から 中乳, 中乳, 中乳, で カルド で 高 で ペーコン, た豆 で ペーコン, 大豆 で ペーコン, 大豆 で ペーコン, 大豆 で ペーコン, で カルドラ で ペーコン, で カルドラ で ペーコン, た豆 で ペーコン, で カルドラ で ペーカー・ まから こ で ペーカー・ こ で で ストラー・ こ で ス	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、ウリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ みかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまれぎ、にんにく、にんじん エリンギ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんしん ごぼう、だいこん、ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2
21	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 かかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルフハンバーガー	0 0	* 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう * 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも、 会パン、さまいれ。三温糖 はちみつ、米外、バケー ことう、アーモンド、油 じゃがいも、小麦粉 * 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油・板ごんにゃく じゃがいも * 粒麦、さつまいも 黒ごま 三温糖・白ごま	牛乳, ぶた肉, . 赤みそとり肉, たまの サリ肉, たま乳 牛乳, ししゃもぶた豆, 点の, 油みそ, 赤みそわかり 牛乳, トキ乳, ハムス大豆, 金時豆 牛乳, ケカ, シカーの 牛乳, ウナ, ボた肉木綿みそ, 赤みそ キ乳, サゲ, ボカウンボー, おからの キ乳, ぶた肉, レバー, おから キ乳, ぶた肉, レバー, おから	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、クリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、にんにく、にんじん エリンギ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 551 27. 9
21	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ボークビーンズ ごはん 鮭の重こうじ焼き 野菜のごま和え 膝汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐 と小松菜のすまし汁 早香 セルフハンバーガー 豆まめチャウダー りんご ごはん	0 0	* 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう * 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さとう、じゃがいも、三温糖 はちみつ、米ー・ンター ごとう、アー・モンド油 じゃがいも、小麦粉 * 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも * 粒麦、さつまいも 黒ごま 三温糖、白 ごま	中乳, ぶた肉, 赤みそとり肉, たま乳の, 赤みそとり鬼, たま乳の肉, た乳の肉, た豆, ししゃもげえ豆, は場げまた豆, た豆, からなったり かっぱい では、 からでは、 からのは、 た豆腐べ、 、 た豆腐べ、 、 た豆腐べ、 、 た豆腐べ、 、 た豆腐べ、 、 た豆腐に、 、 た豆腐に、 、 た豆腐に、 、 た豆腐に、 、 た豆腐に、 、 、 た豆腐に、 、 、 た豆腐に、 、 、 、 、 た豆腐に、 、 、 、 、 、 、 、.	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、クリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまかかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんじん、こまつな、もやしキッグツ、にんじん、こまっが、こまっかり、にんじんごぼう、だいこん、ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 551 27. 9
20 21 25	水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく井 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークピーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルバーガー 豆まめチャウダー りんご リんご じはん ツナコーンコロッケ	0 0	**・ 粒麦、油、ごま油 三温糖. でんぷん さとう **・ 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも はちみつ、**・ **・ **・ **・ **・ **・ **・ **・ **・ **・	牛乳,ぶたたまご 牛乳,ぶたた乳 牛乳,の,たまご 牛乳,し肉,油浸子、赤みそ 牛乳,口肉,油浸子、赤みそ 牛乳,内毒 中乳,中乳,ハム 水豆,金時豆 牛乳,水皮 牛乳,サケ,ぶた 本カンガー キ乳,サケ おから キ乳,ボケイ キ乳ののり キカかめのり	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、ウリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツ、えのきたけ こまかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー たまねぎ、トマトジュース しょうが、こまつな、もやし キャベツ、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ しょうが、キャベツ、にんじん きゅうり、ねりうめ えのきたけ、こまつな はやか しょうが、にんにく、たまねぎ マッシュルーム水煮、キャベツ にんじん、しめじ、こまつな、りんご たまねぎ、ホールコーン、キャベツ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 551 27. 9
9 20 21	水木金火水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんぴら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークピーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルカハンバーガー 豆肉とフリンズ ではん サンスではなん についたででする。 ではないが、これででは、 はのようでは、 はのようでは、 はのよりでは、 はのようでは、 はのようでは、 はのよりでは、 はのよりでは、 はのよりでは、 はのよりでは、 はいしていたででする。 できないもごはん にいたでする。 できないもごは、 にいたでする。 できないもごは、 にいたでする。 できないもごは、 にいたでする。 できないできないできないできないできないできないできないです。 では、 できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない		* 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう * 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さとう、じゃがいも、三温糖 はちみつ、米ー・ンター ごとう、アー・モンド油 じゃがいも、小麦粉 * 粒麦、白すりごま ねりごま、三温糖 油、板こんにゃく じゃがいも * 粒麦、さつまいも 黒ごま 三温糖、白 ごま	牛乳,ぶたたま乳 牛乳,肉,たま乳 牛乳,肉,たま乳 牛乳,肉,カみそ、大力の 牛乳,内油,みそ、赤みそ 牛乳,内カンカー 牛乳,中乳, ハム 大豆,か 中乳,上中乳, 小山、大大力の 牛乳,中か、水の 中乳,豆豆,赤みそ 牛乳,が高度 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳,び腐っ 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳のより 中乳のより 中乳のより かいのり	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、クリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまかかん キャベツ、きゅうり、ブロッコリーたまねぎ、にんじん、こまつな、もやしキッグツ、にんじん、こまっが、こまっかり、にんじんごぼう、だいこん、ねぎ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 551 27. 9
9 20 21	水木金火水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルフハンパーガー 豆まめチャウダー りんご じはん ツナコーンコロッケ 海薬サラダ 大根と豆腐のみそ汁		** 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう ** 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも 食パン、さつまい・も、三温糖 はちとう、アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳,ぶたたまご 牛乳,ぶたた乳 牛乳,の,たまご 牛乳,し肉,油浸子、赤みそ 牛乳,口肉,油浸子、赤みそ 牛乳,内毒 中乳,中乳,ハム 水豆,金時豆 牛乳,水皮 牛乳,サケ,ぶた 本カンガー キ乳,サケ おから キ乳,ボケイ キ乳ののり キカかめのり	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、ウリームコーンホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげんキャベツ、えのきたけこまなで、より、きゅうり、ブロッコリーたまなど、にんじんエリンギ、トマトジュース しょっが、こまつな、もやしキャベツ、にんじんなどぼう、だいこん、ねぎ しょうが、キャベツ、にんじんきえのきたけ、こまつなはやか しょうが、にんにく、たまねぎてッシュルーム水煮、キャベツにんじん、しめじ、こまつな、りんご	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 551 27. 9 622 20. 8
9 20 21	水木金火水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベッのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもづけ焼き 野菜のおかかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルフハンパーガー 豆まめチャウダー りんご ごはん ツナコーンコーッケ 海薬サラダ 大根と豆腐のみそ汁 けんちんうどん		** 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう ** 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう、じゃがいも、三温糖 はちみつ、米ー・カンター ごとう、ア・モンション・カン、米ー・カンター じゃがいも、三温糖 はちかつ、ボー・カンタ油 じゃがいも、ここにゃく じゃがいも ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中乳, ぶたたま乳	しょうが、にんにく、にんじん もやし、キャベツ、こまつな たまねぎ、カリームコーン ホールコーン、黄桃缶、パイン缶 にんじん、さやいんげん キャベツな みかん キャスつな みかん キャスつな みかん キャスウンでは、にんじん エリン しまり、ここまつな。、もやし キャスツ、にんじん、なぎ しょうが、こにんじん。 はそのでは、ロールのでは、は、カールのでは、カールのでは、カールのでは、は、カールのでは、カ	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 57. 9 622 20. 8
21 25 26 27	水木金火水	小松菜のおかか和え みかん こまつないっせいこんだて 小松菜やきにく丼 中華風コーンスープ ひすい寒天 ごはん ししゃもの春巻き揚げ じゃがいものきんびら キャベツのみそ汁 みかん スイートポテトトースト 野菜とアーモンドのサラダ ポークビーンズ ごはん 鮭の塩こうじ焼き 野菜のごま和え 豚汁 「わしよくのひ」とくべつこんだて さつまいもごはん 鯖のみそづけ焼き 野菜のうめおかか和え 豆腐と小松菜のすまし汁 早香 セルフハンパーガー 豆まめチャウダー りんご じはん ツナコーンコロッケ 海薬サラダ 大根と豆腐のみそ汁		** 粒麦、油、ごま油 三温糖、でんぷん さとう。 ** 粒麦、はるまきの皮 小麦粉、油、こんにゃく さとう。じゃがいも 食パン、さつまい・も、三温糖 はちとう。アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛乳,ぶたたま乳 牛乳,肉,たま乳 牛乳,肉,たま乳 牛乳,肉,カみそ、大力の 牛乳,内油,みそ、赤みそ 牛乳,内カンカー 牛乳,中乳, ハム 大豆,か 中乳,上中乳, 小山、大大力の 牛乳,中か、水の 中乳,豆豆,赤みそ 牛乳,が高度 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳,び腐っ 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳,が高度 中乳のより 中乳のより 中乳のより かいのり	しょうが、にんにく、にんじんもやし、キャベツ、こまつなたまねぎ、ホールコーンスカーンスカーのはいるというり、だいこん、もやいたげんキャベツ、きゅうり、ブロッコリーをおかが、こまつな、もやしまっが、こまった。もやしまっが、こまった。といった。といった。といった。といった。といった。といった。といった。とい	21. 4 567 23. 6 555 22. 2 553 25. 7 560 26. 2 551 27. 9 622 20. 8

ランチョンマットとマスクの ご準備をお願いします。

小フェスタ くべつこんだて

114日、15日は南小フェスタです。 で子供たちを応援したい! う思いから、特別な献立を作りまし 南小フェスタまでの間に各学年の発 ちなんだスペシャルメニューが登場 しみにし

- 2年生「アンダーザシー」より 「海の中スープ」
- 3年生「モチモチの木」より 「モチモチの木のだんご」
- 「スペインのカスタネット」より 「スペインのりょうり」
- 「あいうえおでつたえよう」より 「あいうえおランチ」
- 12 5年生「自然のおくりもの」より 「日本の郷土と天気のランチ」
- 13 NSB「宝島」より 「八宝あんかけやきそば」
- 6年生「COSMOS」より 「宇宙のフルーツポンチ」
- 15 おべんとうきゅうしょく♪

日は、 ペインの料理 です。

イン料理と言えば、パエリアが有 す。そもそもはスペイン東部のバ シア地方の郷土料理でした。 ランという花のめしべを使って、 黄色に炊き上げるのが特徴です。]は給食風にアレンジします。



日は、 形県の郷土料理 です。

/県などの東北地方では、秋になる 家族連れや友達同士が河川敷などに って、芋煮会を行うそうです。 採れた里芋を中心とした くさんの鍋料理を作って る東北地方独特の秋の です。

8日は、 まつないっせい きゅうしょく です。

のおいしい小松菜を知ってほしい、 でほしいという思いから、JAス ル東京さんが区内の小中学校に無 小松菜を提供してくれます。 西地区の小中学校では、全校で小を使った統一献立を出します。

和食の日」特別献立 です。 月24日は(いいにほんしょく)の 3合わせで「和食の日」とされてい

では、だしを味わえる汁物や旬の

が物を生かした和食を作ります。 P遺産になっている和食を大切にし、 **地いでいきましょう。**

可の食べ物しょうかい

- さつまいも ・さといも
- れんこん ・きのこ
- さけ ・さんま りんご ・わせみかん

給食では、子供たちに旬の新鮮でおいし い食べ物を味わってほしいと考え、毎月 の献立に取り入れています。 ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

[※]ごはんは、精白米に粒麦を混ぜて炊いています。※栄養価は中学年の基準です。

[※]学校の都合や材料の都合で、献立が変更になることがあります。