

日	曜日	献立	名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
					血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	コーンピラフ スパイシーチキン 揚げじゃがいもと大豆のサラダ ABCスープ		○	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉	精白米 粒麦 油 じゃがいも でん粉 さとう マカロニ	人参 玉葱 コーン マッシュルーム 大根 パセリ にんにく しょうが キャベツ きゅうり えのき 小松菜	エネルギー 582 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.5 g	5日は江戸川区の共通献立「オーガニック給食」を提供します。
3	水	豆腐の中華丼 切干大根の中華和え 春雨スープ みかん		○	豚肉 豆腐 牛乳 ツナ 鶏肉	精白米 粒麦 油 でん粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも 春雨	人参 だけのご 玉葱 しいたけ 白菜 ねぎ チンゲン菜 コーン 切干大根 れんこん キャベツ もやし えのき 小松菜 みかん	エネルギー 603 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	「オーガニック」とは、化学肥料や農薬を一切使わずに農業や水産業などの生産、加工をおこなうことです。自然の恵みで育てられた食材を味わいましょう。
4	木	ごはん 鮭のバター醤油かけ きんぴらごぼう すりごまのみそ汁		○	牛乳 サケ 生揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 バター ごま油 こんにゃく さとう ごま	人参 れんこん 大根 ごぼう さやいんげん 玉葱 キャベツ 小松菜	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.1 g	チキンカレーライスは3-2のリクエストメニューです！
5	金	チキンカレーライス ツナとブロッコリーのサラダ フルーツポンチ		○	鶏肉 牛乳 チーズ ツナ	精白米 粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	しょうが にんにく 玉葱 グリンピース キャベツ コーン ブロッコリー 黄桃 人参 みかん バイナ バナナ	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.9 g	
8	月	ごはん 肉じゃがコロッケ キャベツとえのきのおかか和え 厚揚げのみそ汁 みかん		○	牛乳 鶏肉 大豆 おかか 生揚げ みそ わかめ	精白米 粒麦 油 しらたき さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉	玉葱 人参 キャベツ もやし えのき 大根 小松菜 みかん	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g	12日は秋田県の郷土料理「いものこ汁」と特産物の「いぶりがっこ」を使った料理を提供します。いぶりがっこは秋田県の伝統的な大根の漬物です。
9	火	チャーハン イカのチリソース 春雨サラダ 豆腐の中華スープ		○	たまご 鶏肉 牛乳 イカ ハム 豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 さとう 春雨 ごま ごま油	菜ねぎ にんにく しょうが ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし しいたけ 玉葱 だけのご 小松菜	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	
10	水	ごはん 鶏肉のつくね焼き 三色野菜のごま和え すいとんみそ汁		○	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 おから みそ 油揚げ わかめ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま 小麦粉	ごぼう えのき 玉葱 しょうが キャベツ もやし 人参 大根 小松菜 しいたけ ねぎ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	
11	木	カレーミートチーズドッグ 白菜と大根のスープ煮 さつまいものアーモンド揚げ りんご		○	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 フランクフルト	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さつまいもの アーモンド	玉葱 人参 大根 白菜 しめじ りんご ブロッコリー	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 2.3 g	
12	金	郷土料理・秋田県 ごはん ししゃもの香味だれ いぶりがっこの和え物 いものこ汁		○	牛乳 ししゃも 鶏肉 みそ	精白米 粒麦 さとう でん粉 じゃがいも マヨネーズ さといも ごま油	いぶりがっこ（大根） 玉葱 きゅうり 人参 コーン ごぼう 白菜 しめじ ねぎ にら ほうれん草	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g	16日はフランス料理の「クロックムッシュ」と「ポトフ」を提供します。「ポトフ」はフランスの伝統的な煮込み料理です。肉や野菜を大きめにカットし、じっくり時間をかけて作ります。
15	月	ごはん 五目卵焼き 小松菜とツナの磯和え じゃがいもと厚揚げのみそ汁 りんご		○	牛乳 鶏肉 たまご ツナ おかか のり 生揚げ みそ	精白米 粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	人参 しいたけ 玉葱 小松菜 もやし キャベツ えのき 白菜 水菜 りんご	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g	
16	火	世界の料理・フランス クロックムッシュ ポトフ マカロニサラダ パナナ		○	ハム 牛乳 チーズ ウィンナー 豚肉 ツナ	無塩食パン バター 小麦粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	コーン パセリ 玉葱 人参 かぶ キャベツ 小松菜 パナナ	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 1.7 g	
17	水	ごはん レバーと大豆のかりんと揚げ 白菜のからし和え かきたま汁		○	牛乳 豚レバー 大豆 たまご わかめ	精白米 粒麦 でん粉 油 さとう ごま	にんにく しょうが 白菜 もやし 人参 小松菜 大根 ねぎ だけのご	エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g	19日はバースデー給食です。12月がお誕生日の皆さんおめでとうございます！お祝いとしてとしてアップルケーキを提供します。
18	木	そぼろごぼうごはん 鰯のごま焼き 小松菜としらすの和え物 じゃがいもとわかめのみそ汁 みかん		○	豚肉 大豆 牛乳 サバ おかか 油揚げ みそ わかめ しらす	精白米 粒麦 油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう しょうが もやし キャベツ 小松菜 しめじ 大根 人参 ねぎ みかん	エネルギー 573 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g	
19	金	パステ給食 スパゲティベスカトーレ パブリカドレッシングサラダ アップルケーキ		○	豚肉 エビ イカ あさり 牛乳	スパゲッティ さとう オリーブ油 油 小麦粉	玉葱 エリンギ にんにく トマト パプリカ キャベツ もやし 小松菜 コーン りんごジュース	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g	
22	月	冬至献立 ごはん 白菜の浅漬け 鰯のゆずみそ焼き かぼちゃと大豆とじゃこの揚げ煮 けんちん汁		○	塩昆布 牛乳 さくらんぼ みそ 大豆 ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 粒麦 さとう でん粉 油 ごま さといも	白菜 人参 しょうが ゆず かぼちゃ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	エネルギー 618 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.6 g	24日はセレクト給食です。今年最後のセレクトは「フィッシュフライバーガー」と「照り焼きチキンバーガー」です。どちらが食べたいか考えておきましょう！
23	火	親子丼 小松菜の一味醤油和え 豚汁 みかん		○	鶏肉 高野豆腐 たまご 牛乳 みそ おかか 豚肉 油揚げ 豆腐	精白米 粒麦 油 こんにゃく さとう ごま油	しいたけ 人参 玉葱 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ みかん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.3 g	
24	水	セレクト給食 フィッシュフライバーガー または 照り焼きチキンバーガー いんげん豆のクリームスープ 海藻サラダ		○	メルルーサ 鶏肉 牛乳 白いんげん豆 豆腐 生クリーム わかめ	無塩パン 小麦粉 パン粉 油 ごま 油 じゃがいも さとう でん粉	人参 玉葱 小松菜 きゅうり キャベツ もやし 大根 コーン	エネルギー 595 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.9 g	