

★こんげつのきゅうしょくもくひょう★

「感謝の気持ちをこめて食事をしよう」



江戸川区立大杉東小学校
校長 高橋 真

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	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
1 金	★旬の食材 鯖	6年生日光移動教室 ごはん	○	鯖のねぎみそ焼き 野菜とツナの醤油和え さっぱり塩豚汁 果物(りんご)	飲用牛乳, サバ, 赤みそ, ワカメ, ツナ, 豚肉, 生揚げ	精白米, 粒麦, 白ごま, ごま油, サラダ油, こんにゃく, じゃがいも	しょうが, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんにく, ごぼう, だいこん, にんじん, りんご	560 kcal 25.6 g 1.7 g
5 火	注目の食材 葉ねぎ	ごはん のりとひじきのつくだ煮	○	揚げだし豆腐おろしだれ 小松菜のからし和え わかめのみそ汁	のり, ひじき, 飲用牛乳, 木綿豆腐, おかか, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	精白米, 粒麦, さとう, でん粉, 上新粉, 油(米), 三温糖, じゃがいも	だいこん, 葉ねぎ, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 玉葱, えのきたけ	552 kcal 20.2 g 1.9 g
6 水	注目の食材 人参	ジャーマンポテトドッグ	○	さつまいものホワイトシチュー キャロットソースサラダ 果物(バナナ)	ウィンナー, ピザチーズ, 飲用牛乳, ベーコン, 鶏肉, レンズまめ, 白いんげん豆, 豆腐, 生クリーム, 粉チーズ	コッペパン, じゃがいも, さつまいも, 小麦粉, さとう	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, こまつな, バナナ	604 kcal 24.5 g 1.9 g
7 木	竹馬運動会 応援献立	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 大豆とりのポリポリ揚げ 吉野汁 果物(みかん)	飲用牛乳, 豚肉, かたくちいわし, 大豆, 鶏肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, でん粉, アーモンド, サラダ油, さとう, こんにゃく, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, 葉ねぎ, だいこん, にんじん, こまつな, みかん	569 kcal 25.6 g 1.3 g
8 金	いい歯の日 献立	れんこん入りごはん	○	ししゃものパリパリ揚げ 野菜と切干の和え物 のっぺい汁	大豆, 油揚げ, 飲用牛乳, ししゃも, ピザチーズ, ツナ, 鶏肉, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 白ごま, 春巻きの皮, 小麦粉, サラダ油, さとう, こんにゃく, じゃがいも, でん粉	にんにく, れんこん, さやいんげん, キャベツ, にんじん, 切干大根, 干し椎茸, だいこん, ねぎ, しょうが	598 kcal 26.4 g 2.0 g
12 火	注目の食材 ひき肉	そばろ菜飯	○	厚焼きたまご キャベツのごま和え 大根と玉葱のみそ汁 果物(みかん)	鶏肉, 油揚げ, 飲用牛乳, 豚肉, たまご, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	精白米, 粒麦, 白ごま, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも	こまつな, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, だいこん, ねぎ, みかん	560 kcal 24.1 g 2.0 g
13 水	注目の食材 豆	小松菜 ビスキュイトースト	○	鶏肉のトマトシチュー 豆まめサラダ	たまご, 牛乳・調理用, 飲用牛乳, 鶏肉, レンズまめ, 大豆, ひよこまめ, ツナ	食パン, バター, さとう, 小麦粉, アーモンド粉, サラダ油, じゃがいも	こまつな, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, キャベツ	555 kcal 22.9 g 1.8 g
14 木	みんなの給食 ～給食からSDGs を考える～	ごはん 大根の葉 ふりかけ	○	鮭のみりん焼き 大豆の磯煮 皮つき根菜汁 果物(皮付きりんご)	おかか, 飲用牛乳, サケ, 鶏肉, ひじき, 大豆, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, さとう, でん粉, サラダ油, こんにゃく, さつまいも	だいこん, 葉, ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, こまつな, りんご	587 kcal 26.5 g 2.0 g
15 金	★旬の食材 チンゲンサイ	八宝麺	○	レバーとポテトのナッツ和え 豆腐とチンゲンサイのスープ 果物(オレンジ)	豚肉, あさり, エビ, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆, 木綿豆腐	蒸し中華めん, さとう, でん粉, サラダ油, じゃがいも, アーモンド, 白ごま, ごま油	しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, はくさい, キャベツ, もやし, ねぎ, こまつな, 赤パプリカ, ピーマン, ぶなしめじ, チンゲンサイ, オレンジ	566 kcal 30.9 g 2.1 g
18 月	小松菜 一斉給食	小松菜きつねごはん	○	鮭の甘辛揚げ 小松菜のおかか和え 小松菜のみそ汁 果物(りんご)	油揚げ, 飲用牛乳, まだら, おかか, 生揚げ, ワカメ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 白ごま, でん粉, サラダ油, さとう, ごま油, じゃがいも	にんじん, こまつな, 葉ねぎ, キャベツ, もやし, 玉葱, りんご	554 kcal 25.1 g 2.1 g
19 火	高知県 郷土料理	かつおめし	○	野菜のごま酢あえ ぐる煮	かつお, のり, 飲用牛乳, 生揚げ	精白米, 粒麦, でん粉, サラダ油, さとう, 白ごま, さといも, こんにゃく	しょうが, 葉ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう	558 kcal 25.6 g
20 水	注目の食材 マカロニ	きのこグラタンパン	○	マカロニサラダ ビーンズスープ 果物(バナナ)	鶏肉, 牛乳・調理用, ピザチーズ, 飲用牛乳, ツナ, 粉チーズ, 豚肉, 白いんげん豆	コッペパン, サラダ油, 小麦粉, マカロニ, さとう, マヨネーズ, じゃがいも	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, マッシュルーム, エリンギ, きゅうり, ホールコーン, こまつな, バナナ	584 kcal 24.5 g 1.8 g
21 木	注目の食材 かまぼこ	家常豆腐丼	○	かにかまの中華サラダ きのこことたまごのスープ	豚肉, 生揚げ, 赤みそ, 豆みそ, 飲用牛乳, ワカメ, かに風味かまぼこ, 鶏肉, たまご	精白米, 粒麦, サラダ油, こんにゃく, さとう, でん粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ	574 kcal 25.2 g
22 金	和食の日 献立	ごはん	○	鱈のおろし醤油揚げ 小松菜のなめたけ和え じゃがいものごまみそ汁 果物(柿)	飲用牛乳, ぶり, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	精白米, 粒麦, でん粉, サラダ油, さとう, じゃがいも, 白ごま	しょうが, だいこん, にんにく, にんじん, こまつな, キャベツ, えのきたけ, ねぎ, 柿	601 kcal 25.4 g 1.8 g
25 月	★旬の食材 だいこん 大根	カレーうどん	○	きびなごのから揚げ 大根ときゅうりの和え物 さつまいもと大豆のごまからめ	豚肉, 油揚げ, 飲用牛乳, きびなご, おかか, 大豆	でん粉, うどん, サラダ油, ごま油, 白ごま, さつまいも, さとう, 黒ごま	にんじん, 玉葱, ぶなしめじ, こまつな, ねぎ, だいこん, きゅうり, ホールコーン	565 kcal 25.4 g 1.7 g
26 火	世界の料理 ～台湾～	魯肉飯 (ルーローハン)	○	炒青菜(チャオチンツァイ) 魚丸湯(ウィーワンタン)	豚肉, 凍り豆腐, うずら卵, 飲用牛乳, ツナ, たら, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油	にんにく, しょうが, 玉葱, だいこん, たけのこ, チンゲンサイ, にんじん, こまつな, 干し椎茸, もやし, えのきたけ, 葉ねぎ	582 kcal 27.8 g 2.0 g
27 水	注目の食材 切干大根	ごはん	○	鱈の香味ダレ 切干と茎わかめの炒め煮 ピリ辛みそ汁	飲用牛乳, まいわし, 豚肉, 冷凍茎わかめ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, さとう, ごま油, サラダ油, こんにゃく	しょうが, ねぎ, 切干大根, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, はくさい	592 kcal 26.6 g 1.9 g
28 木	★旬の食材 白菜	手作りアップル ポテトロール	○	白菜のシチュー 大豆とツナのサラダ	豆腐, 牛乳・調理用, 飲用牛乳, ベーコン, 鶏肉, 生クリーム, 粉チーズ, 大豆, ツナ	強力粉, さとう, さつまいも, バター, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉	りんご, レモン, にんじん, 玉葱, はくさい, ぶなしめじ, キャベツ, こまつな	611 kcal 23.8 g
29 金	注目の食材 のり	豚玉丼	○	磯和え 鶏ごぼう汁 果物(みかん)	豚肉, たまご, 飲用牛乳, のり, 鶏肉	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, こんにゃく, じゃがいも, ごま油	玉葱, 干し椎茸, にんじん, さやいんげん, こまつな, もやし, キャベツ, ごぼう, だいこん, みかん	581 kcal 25.1 g 2.0 g