

学校番号	48
グループ	6

日付	曜	献立名	こむぎ	たまご	乳製品	えび	かに	主要材料			エネルギーたんぱく質	脂質塩
								(赤) 主に体をつくるものになる	(緑) 主に体の調子を整えるものになる	(黄) 主にエネルギーのもとになる		
1	水	ごはん 牛乳 あじのごまだれかけ こまつなのいためもの ちゃんこじる ブルーベリーゼリー <郷土料理 東京都>						牛乳 あじ あぶらあげ だんご(たら・とうにゅう・だいすこ) かんてん	もやし こまつな だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ ブルーベリーかじゅう ブルーベリー	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら あぶら・じゃがいも・さとう・でんぷん(だんご) さとう	644 kcal 23.4 g	17.3 g 1.9 g
2	木	パン 牛乳 とりにくとペンネのトマトに イタリアンスープ ぶどうゼリー	*	*	*			牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ	たまねぎ トマト マッシュルーム ぶなしめじ にんにく たまねぎ スイートコーン缶 にんじん パセリ ぶどうかじゅう	パン マカロニ オリーブ油 パンこ さとう	655 kcal 30.2 g	22.2 g 2.9 g
3	金	ごはん 牛乳 さばのしおやき ごもくまめ わかめとたけのこのすましじる ミニトマト						牛乳 さば だいす こんぶ とうふ わかめ	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ たけのこ えのきたけ ミニトマト	ごはん さとう	620 kcal 31.5 g	18.3 g 2.1 g
6	月	げんまい入りパン 牛乳 さけフライ リヨネーズポテト カレースープ	*	*	*			牛乳 さけ だいすこ ベーコン ぶたにく ひよこまめ チーズ	たまねぎ パセリ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	パン げんまい さとう パンこ あぶら バターこ じゃがいも カレールウ(こむぎこ) あぶら	622 kcal 28.5 g	22.9 g 2.9 g
7	火	ごはん 牛乳 ハヤシ しょうゆたまご さんしょくサラダ	*	*	*			牛乳 ぎゅうにく チーズ うすらたまご	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリピース にんにく キャベツ きゅうり スイートコーン缶	ごはん こむぎこ パター あぶら ごまドレッシング	637 kcal 25.9 g	20.4 g 2.0 g
8	水	ごはん 牛乳 ホキのいそべあげ にびたし みそじる <ふるさと給食の日>						牛乳 ホキ あおりの あぶらあげ かつおぶし とうふ みそ	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも	603 kcal 24.6 g	14.6 g 1.8 g
9	木	パン 牛乳 ウインナーソーセージ やさいソテー とうふスープ くだもの						牛乳 ウインナーソーセージ ぶたにく とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ スイートコーン缶 チンゲンサイ バナナ	パン あぶら でんぷん	641 kcal 27.0 g	24.6 g 3.1 g
10	金	ごはん 牛乳 ★いかのてんぷら ちくぜんに とうにゅういりみそじる	*					牛乳 いか とりにく とうにゅう みそ こおりとうふ	こんにゃく たけのこ にんじん ごぼう さやえんどう しいたけ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら こむぎこ とうもろこしこ さとう あぶら	655 kcal 25.8 g	21.1 g 1.8 g
13	月	パン 牛乳 いちごジャム にくだんごのクリームに げんまいいりスープ ★ミックスナッツ	*	*				牛乳 にくだんご(とりにく・だいすこ) 牛乳 ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム パセリ たまねぎ にんじん スイートコーン缶 こまつな	パン いちごジャム でんぷん・バター・さとう(にくだんご) こむぎこ パター あぶら もちげんまい アーモンド カシューナッツ	624 kcal 27.3 g	25.4 g 2.5 g
14	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき おひたし ちゃそうめんじる	*					牛乳 ぶり あぶらあげ	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん みつば	ごはん さとう でんぷん ちゃそうめん	578 kcal 23.0 g	14.8 g 2.2 g
15	水	ごはん 牛乳 なまあげのごもくいため ぎょうざスープ おたのしみデザート	*	*	*			牛乳 なまあげ ぶたにく みそ ぶたにく・だいすこ(ぎょうざ) にゅう たまご	にんじん たけのこ さやいんげん きくらげ しょうが もやし いら しいたけ しょうが・ねぎ(ぎょうざ) いちごかじゅう	ごはん さとう あぶら こむぎこ・ラド・あぶら(ぎょうざ) ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら みずあめ チョコレート	740 kcal 23.9 g	26.0 g 1.9 g
16	木	ソフトめん 牛乳 みそソース ★さんしょくあげ くだもの	*	*				牛乳 ぶたにく みそ チーズ あおりのホキ(たら・ひとえくさ・だいすこ) きんときまめ	たまねぎ にんじん トマト缶 ねぎ しょうが パインアップル	ソフトめん さとう こむぎこ パター あぶら じゃがいも あぶら でんぷん さとう(あおりのホキ)	643 kcal 24.2 g	20.4 g 2.7 g
17	金	ごはん 牛乳 おやこに ★だいすとにぼしのあまからあえ もやしとチンゲンサイのおかかいため		*				牛乳 たまご とりにく だいす にぼし かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ さやえんどう しいたけ もやし チンゲンサイ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	650 kcal 29.0 g	18.8 g 2.0 g
20	月	パン 牛乳 ミートサンド スパイシーポテト レタスのスープ	*	*				牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ ウインナー	たまねぎ にんじん たまねぎ レタス しめじ	パン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら	629 kcal 25.7 g	22.4 g 2.6 g
21	火	ごはん 牛乳 がんものにつけ いなかじり ★そくせきづけ ヨーグルト			*			牛乳 がんもどき(とうふ・こんぶ) とりにく しおこんぶ ヨーグルト	にんじん(がんもどき) だいこん こんにゃく にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ	ごはん あぶら・やまいも・ごま(がんもどき) さとう じゃがいも さとう	642 kcal 21.3 g	19.3 g 1.9 g
22	水	ごはん 牛乳 ピビンバ(にく) (やさい) うすらたまごとコーンのスープ くだもの		*				牛乳 ぎゅうにく うすらたまご	しいたけ にんにく もやし チンゲンサイ にんじん たまねぎ スイートコーン缶 ねぎ すいか	ごはん さとう ごまあぶら ごま でんぷん	615 kcal 26.9 g	18.4 g 1.9 g
27	月	パン 牛乳 ★ホキとナッツのトマトソースあえ コーンとさやいんげんのソテー たまごスープ		*				牛乳 ホキ だいす ベーコン たまご わかめ	えだまめ トマトジュース スイートコーン缶 さやいんげん たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも かつナッツ あぶら でんぷん さとう あぶら でんぷん	651 kcal 29.2 g	25.1 g 2.9 g
28	火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ごまあえ みそけんちんじる						牛乳 いわし とうふ みそ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう キャベツ こんにゃく にんじん ごぼう ねぎ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	640 kcal 25.1 g	18.7 g 2.0 g
29	水	ごはん 牛乳 ツナそぼろ じゃがいものとさに みそじる						牛乳 まぐろあぶらづけ かつおぶし みそ あぶらあげ わかめ	にんじん えだまめ キャベツ にんじん えのきたけ	ごはん さとう ごま じゃがいも さとう	610 kcal 24.9 g	15.5 g 2.0 g
30	木	パン 牛乳 とりにくとだいすのカレーに ファルファーレスープ りんごゼリー	*					牛乳 とりにく だいす ベーコン	たまねぎ グリンピース にんにく たまねぎ キャベツ にんじん セロリー パセリ りんご りんごかじゅう	パン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	606 kcal 27.9 g	20.2 g 2.6 g

○印は持参米飯の日です。(ごはんをわすれないようにしましょう)

★はカミカミメニューです。(よくかんでたべましょう)

※ 食品衛生法の改正にともない、アレルギー物質の特定原材料を表示しています。

「そば」は、給食では使用しませんが、ソフトめん・うどん・中華めんの製造工場では「そば」を使用した製品を作っています。

使用されている食品がわかるように献立名の横に*印をつけました。ただし、加工食品(ベーコン・フライ類・デザート類など)は入札して購入するため、十分な表記ができない場合があります。また、調味料等については、記載してありません。心配な場合は必ず学校へ確認をしてください。

なお、パン・牛乳についてはアレルギー物質の表示を省略しました。全てのパンに小麦と脱脂粉乳が使用されています。全てのめんには小麦が使用されています。しらす干し・海藻類等は、「えび・かに」が混ざる漁法で採取しています。

※ 「落花生」は、給食では使用しません。

※ 献立名を横に見ていくと、その献立に使用されている主要材料が示されています。

※ 天候不順等の都合により、献立が変更になる場合があります。

学校給食摂取基準	1・2年	530 kcal 21.9 g	14.7 g 2.0 g
	3・4年	650 kcal 26.8 g	18.0 g 2.0 g
	5・6年	780 kcal 32.2 g	21.7 g 2.5 g

※栄養表示は、中学年(3・4年生)のものです。

毎月19日は、食育の日