



日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	ハヤシライス	○	豚肉	米, 米油, じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, 玉ねぎ, にんじん	817 kcal
	コーンサラダ			米油, 砂糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン, 玉ねぎ	25.8 g
	果物				なし	20.9 g
5 月	ゆかりご飯	○		米		2.4 g
	肉豆腐		豚肉, 豆腐	米油, じゃがいも, 砂糖	玉ねぎ, 長ねぎ, にんじん, しらたき, こまつな	807 kcal
	野菜とツナのおひたし		ツナ	砂糖	にんじん, キャベツ, こまつな	32.9 g
6 火	ラタトゥイユパゲティ	○	豚肉, ベーコン, チーズ	スパゲティ, 米油	にんにく, じゃがいも, 玉ねぎ, なす, スパゲティ, トマト, 卵	23.4 g
	ユールスローサラダ			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン, 玉ねぎ	2.9 g
	果物				冷凍みかん	786 kcal
7 水	ミルクパン	○		ミルクパン		26.0 g
	マカロニグラタン		鶏肉, いんげんまめ, いちい, むきえび, 液体ミルク, 牛乳, チーズ	米油, バター, 小麦粉, マカロニ, 生クリーム, パン粉	玉ねぎ, こまつな, パセリ	31.1 g
	かぼちゃのサラダ			米油, 砂糖	かぼちゃ, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	3.1 g
8 木	切干大根入りチヂン	○	豚肉	米, 押麦, 砂糖, 米油, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, にんじん, 切干しいたご, エリンギ, ピーマン	880 kcal
	野菜のピリ辛			米油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, セロリー	33.2 g
	豆腐とわかめのスープ		豆腐, 生わかめ	ごま	長葱	23.4 g
9 金	さといもご飯	○	油揚げ	米, 里芋	にんじん, ごぼう, 長ねぎ	2.9 g
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも, あおのり	小麦粉, コーンスターチ, 米油 (揚油)		772 kcal
	からしあえ			砂糖	にんじん, こまつな, もやし, キャベツ	29.3 g
	むらくも汁		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	22.6 g
	お月見団子(みたらし) 十五夜 9/10		豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぷん	かぼちゃ	2.7 g
12 月	卵とじうどん	○	鶏肉, 油揚げ, たまご	冷凍うどん, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 長ねぎ	864 kcal
	野菜の生姜あえ		油揚げ		はくさい, にんじん, えのきたけ, しょうが	32.3 g
	キャラメルト			さつまいも, 米油 (揚油), 砂糖, 生クリーム, バター, アーモンド		31.1 g
13 火	干しえびとキャベツの炒飯	○	干しえび, 豚肉	米, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ	2.5 g
	ひじき入り春巻き		豚肉, ひじき	春巻きの皮, ごま油, はるさめ, 砂糖, でんぷん, 小麦粉, 米油 (揚油)	長ねぎ, にら, もやし	832 kcal
	野菜のごまサラダ			米油, 砂糖, ごま油, ごま, すりごま	もやし, きゅうり, にんじん	30.7 g
	果物				メロン	27.4 g
14 水	手作りナン	○		小麦粉, 三温糖, オリーブ油		2.6 g
	キーマカレー		豚肉, 大豆, ヨーグルト	米油, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト	888 kcal
	季節の野菜サラダ			さつまいも, 米油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, ぶなしめじ, 玉ねぎ	31.6 g
	ミルクゼリーブルーベリーソース		粉寒天, 牛乳	砂糖, 生クリーム, ブルーベリージャム		33.0 g
15 木	揚げ大豆ご飯	○	大豆, あおのり	米, 押麦, でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖		2.9 g
	けんちん煮		豚肉, 豆腐	米油, ごま油, じゃがいも, 砂糖	ごぼう, にんじん, だいこん, こんにやく, 長ねぎ	805 kcal
	もやしと青菜の酢の物		ちりめんじゃこ	米油, 砂糖, ごま	もやし, こまつな, にんじん, 切干しいたご	31.6 g
16 金	ご飯	○		米		25.1 g
	鯖の味噌煮		さば, 赤みそ	砂糖, でんぷん	しょうが, 長ねぎ	2.3 g
	ごまおひたし			ごま	もやし, こまつな, にんじん	846 kcal
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	米油	ごぼう, にんじん, だいこん, みつば	33.2 g
20 火	マーボーなす丼	○	豚肉, 赤みそ, 八丁みそ	米, 押麦, 米油 (揚油), 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	なす, にんにく, しょうが, 長ねぎ, にんじん, れんこん	3.0 g
	パンサンデー			はるさめ, 砂糖, ごま油	にんじん, もやし, きゅうり	831 kcal
	もずく入りかき玉汁		豆腐, たまご, もずく	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, こまつな	27.6 g
21 水	シナモントースト	○		無塩食パン, バター, 砂糖		27.9 g
	鶏肉のハーブ焼き		鶏肉	オリーブ油	しょうが	3.0 g
	ポテトサラダ		ツナ	じゃがいも, 米油, 砂糖	きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	832 kcal
	トマトスープ		豚肉, ベーコン, いんげん豆	マカロニ, 米油	セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト, キャベツ, パセリ	33.8 g
22 木	ご飯	○		米		38.0 g
	魚のレモン煮		ホキ	でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖	レモン	2.3 g
	根菜のごまあえ			ごま油, 砂糖, ごま, すりごま	さやいんげん, にんじん, ごぼう, 糸こんにやく	808 kcal
	味噌汁		生揚げ, 豆乳, 白みそ		キャベツ, にんじん, 長ねぎ	32.7 g
26 月	プルコギ丼	○	豚肉, 豚肉	米, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油	玉ねぎ, もやし, にら, にんじん, なし, しょうが, にんにく	24.6 g
	卵スープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	玉ねぎ, にんじん, こまつな	2.7 g
	果物				メロン	820 kcal
						27.3 g
28 水	しょうゆラーメン	○	豚肉, 豚肉	冷凍ラーメン, 米油, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, ナゴチ, こまつな, コシ, 長ねぎ	2.7 g
	大豆と小魚といものいり煮		大豆, かえり煮干し	でんぷん, さつまいも, 米油 (揚油), 砂糖, ごま		801 kcal
	果物				なし	37.2 g
29 木	ご飯	○		米		3.2 g
	大豆コロッケ		豚肉, 脱脂粉乳, 大豆	じゃがいも, 米油, 小麦粉, パン粉, 米油 (揚油)	にんじん, 玉ねぎ, ピーマン	830 kcal
	おかかあえ		かつおぶし		もやし, キャベツ, にんじん, こまつな	31.1 g
	大根の味噌汁		豆腐, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ, 生わかめ		だいこん, 長ねぎ	20.5 g
30 金	ひじき入りきのこご飯	○	鶏肉, 大豆, 油揚げ, ひじき	米, 米油, 砂糖	ぶなしめじ	2.3 g
	鮭のバターボン酢焼き		鮭	バター, 砂糖	ゆず	777 kcal
	からしあえ			砂糖	こまつな, もやし, キャベツ	37.3 g
	かきたま汁		豆腐, たまご, 生わかめ	でんぷん	にんじん, 長ねぎ	27.6 g

★9月7日のグラタンに防災用備蓄品の「液体ミルク」を使用します。文京区の、フードロス削減の取り組みの一環として、防災用備蓄品の有効活用です。品質には問題ありませんので、ご安心ください。

学校給食摂取基準			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
830kcal	30.0g	27.7g	2.5g