



20	木	牛乳		牛乳				803 kcal	
		シーフードカレー	豚肉, エビ, いか		米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん	しょうが, にんにく, 玉ねぎ	27.7 g
		ワカメサラダ		わかめ, ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油		キャベツ, きゅうり, コーン	19.2 g
		パインゼリー		寒天	砂糖			パインジュース, パインナップル缶	2.9 g
21	金	牛乳		牛乳				800 kcal	
		大根ピラフ	ベーコン		米	バター	にんじん	だいこん, コーン	31.4 g
		豚肉のハニージンジャー焼き	豚肉		はちみつ, 砂糖			しょうが	31.6 g
		キャベツクリームスープ	ベーコン, 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ, ぶなしめじ, マッシュルーム	2.7 g
22	土	牛乳		牛乳				783 kcal	
		すき煮風丼	豚肉, 豆腐		米, 押麦, こんにゃく, くるまふ, 砂糖		にんじん	玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	34.2 g
		元気ヨーグルト		ヨーグルト					21.1 g
									2.6 g
25	火	牛乳		牛乳				780 kcal	
		麦ごはん			米, 押麦				31.9 g
		豚と厚揚げのみそ炒め	生揚げ, 豚肉, 赤みそ		砂糖, でんぶん	サラダ油	にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, はくさい, ながねぎ	25.0 g
		大根サラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	サラダ油	にんじん	だいこん, きゅうり, コーン	2.7 g
26	水	牛乳		牛乳				796 kcal	
		ワカメごはん		わかめ	米				30.1 g
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも, こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, グリンピース	20.9 g
		ほうじ茶プリン		寒天, 調理用牛乳	砂糖				2.8 g
27	木	牛乳		牛乳				784 kcal	
		チキンライス	鶏肉		米	サラダ油	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム	33.9 g
		ツナのキッシュ	ツナ, たまご	チーズ, 生クリーム			こまつな		31.2 g
		ポテトとコーンのスープ			じゃがいも		にんじん, パセリ	玉ねぎ, コーン	2.5 g
28	金	牛乳		牛乳				786 kcal	
		ごはん			米				38.3 g
		サバのみそ煮	さば, 赤みそ		砂糖			しょうが	25.2 g
		ゴマあえ	油揚げ		砂糖	白ごま	こまつな, にんじん	もやし	4.0 g
のっぺい汁	かつおぶし, 豚肉, 豆腐		里芋, でんぶん		にんじん, こねぎ	だいこん			
31	月	牛乳		牛乳				774 kcal	
		ピザトースト	ハム	チーズ	食パン		トマトピューレ	玉ねぎ	32.7 g
		パンブキンシチュー	鶏肉, 白いんげん豆	調理用牛乳	薄力粉	サラダ油	にんじん, かぼちゃ, かぼちゃ	玉ねぎ, マッシュルーム	30.8 g
		ミルクプリンベリースがけ		寒天, 調理用牛乳	砂糖, コーンスターチ			ブルーベリー	3.0 g

※日本食品標準成分表（文部科学省）の改定に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

※学校行事・食材の購入などの都合により、使用食材や献立の一部を変更することがあります。ご承知おきください。

