



# 献立

学校給食 摂取基準	エネルギー	780Kcal	今月の平均	770
	たんぱく質	27.0~41.5g		31.2
	脂質	18.4~27.6g		25.6

日	曜日	献立名	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杯 - たんぱく質 食塩相当量
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
10	水	牛乳		牛乳					824 kcal
		きなこ揚げパン	きな粉		ミルクパン,グラニュー糖	サラダ油			32.4 g
		ポークビーンズ	豚肉,大豆,いんげんまめ		じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん,トマトピューレ	玉ねぎ,マッシュルーム	2.9 g
		ワカメサラダ		わかめ	砂糖	サラダ油		キャベツ,きゅうり,コーン,玉ねぎ	きよみオレンジ
11	木	牛乳		牛乳					769 kcal
		ごはん			米				29.6 g
		肉じゃが	豚肉		じゃがいも,こんにやく,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	2.3 g
		キャベツといんげんのゴマがらめ			砂糖	白ごま	さやいんげん,にんじん	キャベツ	
12	金	牛乳		牛乳					810 kcal
		麦ごはん			米,押麦				32.8 g
		麻婆豆腐	豆腐,豚ひき肉,赤みそ,八丁みそ		砂糖,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,ながねぎ	2.5 g
		春雨サラダ塩ドレッシング	ハム		春雨,砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり,キャベツ	
ニューサマーオレンジ							オレンジ		
15	月	ジョア		ジョア(ブレン)					728 kcal
		お赤飯・ゴマ塩	ささげ ぶんきょう	入学・進級 お祝い献立	米	ゴマしお			35.8 g
		ブリの照り焼き	ぶり					しょうが	2.2 g
		カブの甘酢あえ				砂糖		にんじん	かぶ,きゅうり
		お祝いすまし汁	鶏肉,なると,豆腐			おふ		にんじん	だいこん,ながねぎ
牛乳		★牛乳						747 kcal	
16	火	ツナとトマトの Pasta	ツナ		スパゲティ,薄力粉,砂糖	オリーブ油,サラダ油	にんじん,ホールトマト,トマトピューレ,パセリ	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	29.7 g
		千切揚げじゃがサラダ			じゃがいも,砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	3.0 g
		きよみオレンジ							きよみオレンジ
		牛乳		牛乳					740 kcal
17	水	中華丼	豚肉,うずら卵,いか		米,てんぷん	サラダ油,ゴマ油	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,玉ねぎ,はくさい	29.2 g
		中華サラダ			砂糖	ゴマ油	赤ピーマン	きゅうり,もやし	2.8 g
		もずくスープ	豆腐	沖縄もずく					ながねぎ
		牛乳		牛乳					770 kcal
18	木	ガーリックトースト			食パン	マーガリン	パセリ	ガーリックパウダー	29.2 g
		コーンシチュー	鶏肉,白いんげん豆	調理用牛乳	じゃがいも,薄力粉	バター,サラダ油	にんじん	玉ねぎ,ぶなしめじ,マッシュルーム,コーン,クリームコーン	2.9 g
		ひよこ豆サラダ	ベーコン,ひよこまめ		砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ,きゅうり	
		ブドウゼリー		寒天	砂糖				ぶどうジュース
		牛乳		牛乳					668 kcal
19	金	ごはん			米				32.3 g
		白身魚の西京みそ焼き	メルルーサ,西京みそ						1.9 g
		青菜と蓮根の昆布和え		塩昆布		ゴマ油,白ごま	こまつな,にんじん	もやし,れんこん	
		塩豚汁	豚肉,豆腐				にんじん	キャベツ,だいこん,えのきたけ,ながねぎ	
		牛乳		牛乳					844 kcal
22	月	チキンカレー	鶏肉		米,じゃがいも,薄力粉,砂糖	サラダ油	にんじん	玉ねぎ,しょうが,にんにく	23.0 g
		大根と水菜のサラダ			砂糖	サラダ油	みずな	だいこん,黄ピーマン,玉ねぎ	2.2 g
		サイダーポンチ			サイダー			みかん缶,パイナップル缶,黄桃缶,りんご缶	
		牛乳		★牛乳					842 kcal
23	火	みそチキンカツ丼	鶏肉,八丁みそ,赤みそ		米,押麦,薄力粉,パン粉,砂糖	サラダ油			31.8 g
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		砂糖		ブロッコリー,にんじん	キャベツ	1.9 g
		カラマンダリン						オレンジ	

日曜日	献立名	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		E初キー たんぱく質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	
24 水	牛乳		牛乳					753 kcal
	胚芽パン			胚芽パン				31.8 g
	ツナポテトグラタン	ツナ, 白いんげん豆	調理用牛乳, チーズ	じゃがいも, 薄力粉	サラダ油, バター	にんじん	玉ねぎ, マッシュルーム, グリーンピース	3.5 g
	ABCスープ	ベーコン		ABCマカロニ		にんじん, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	
25 木	牛乳		牛乳					753 kcal
	ごはん			米				31.1 g
	豚肉のしそバター焼き	豚肉	ブックメニュー ～妖怪アパートの 幽雅な日常～	砂糖	バター	しそ葉		2.5 g
	春野菜のゴマだれ和え	調製豆乳		砂糖	サラダ油, 白ごま, 練りご ま	こまつな, にんじん	キャベツ, うど	
	イワシの洋風トマトスープ	つみれ		じゃがいも, 砂糖	オリーブ油	にんじん, パセリ, ホール トマト, トマトピューレ	にんにく, 玉ねぎ	
26 金	牛乳		牛乳					794 kcal
	ワカメうどん	豚肉, かまぼこ	わかめ	うどん	サラダ油	にんじん, こまつな	はくさい, ながねぎ	35.3 g
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも	薄力粉	サラダ油			3.2 g
	小松菜のおひたし	油揚げ		砂糖		こまつな, にんじん	もやし	
	みしょうかん						みしょうかん	
30 火	牛乳		牛乳					743 kcal
	鮭ひじき卵ごはん	鮭, たまご	ひじき	米, 砂糖	サラダ油, 白ごま	さやいんげん		32.3 g
	卵の花汁	鶏肉, 生揚げ, おから, 白 みそ	八十八夜の献立			にんじん, こまつな	えのきたけ, ぶなしめじ, ながねぎ	2.5 g
	キャベツの浅漬け					にんじん	キャベツ, きゅうり	
	小倉抹茶寒天	あずき		寒天, 調理用牛乳	砂糖			



六中の給食で使用している小松菜は  
すべて東京都産です。  
他県と比較して耕地面積は少ないですが、  
都内にも畑や牧場があります。