

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		エネルギー 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	
16	金	牛乳		牛乳					760 kcal
		ごはん			米				32.3 g
		鶏肉の南部焼き	鶏肉			白練りごま, ゴマ油, 白ごま			2.7 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	
		沢煮椀	豚肉, 油揚げ		里芋		にんじん	だいこん, ながねぎ	
19	月	牛乳		牛乳					772 kcal
		豚キムチ丼	豚肉		米, でんぶん	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, 白菜キムチ	26.7 g
		ナムル			砂糖	ゴマ油	こまつな, にんじん	大豆もやし, にんにく	2.3 g
		ブドウゼリー		寒天	砂糖			ぶどうジュース	
20	火	牛乳		牛乳					732 kcal
		ごはん			米				32.0 g
		さばのネギみそ焼き	さば, 赤みそ		砂糖			ながねぎ	2.7 g
		切り干し大根の煮物	焼き竹輪, 油揚げ		こんにゃく, 砂糖	サラダ油	にんじん, さやいんげん	切干しだいこん	
		冬瓜のスープ	鶏肉, 豆腐				にんじん, 万能ねぎ	姫とうがん	
26	月	牛乳		牛乳					733 kcal
		野菜タンメン	豚肉, 豚肉		むし中華めん	サラダ油	にんじん, 万能ねぎ	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, コーン	25.6 g
		アップルポンチ		寒天	砂糖			みかん缶, 黄桃缶, りんごジュース	2.6 g
27	火	牛乳		牛乳					796 kcal
		ハヤシライス	豚肉		米, じゃがいも, 薄力粉	サラダ油	にんじん, トマトピューレ	玉ねぎ, しょうが, にんにく, マッシュルーム, グリンピース	25.0 g
		コールスローサラダ			砂糖	サラダ油	にんじん	キャベツ, コーン	2.2 g
		みしょうかん						みしょうかん	
28	水	牛乳		牛乳					702 kcal
		麦ごはん			米, 押麦				32.8 g
		ノギ屋の魚の甘辛焼き	さわら			ゴマ油		しょうが, ながねぎ	2.0 g
		タンダの山菜汁	豆腐			米ぬか油	にんじん	ごぼう, だいこん, ぜんまい, 干し椎茸, ぶなしめじ, えのきたけ, まいたけ	
29	木	牛乳		牛乳					757 kcal
		ミルクパン			ミルクパン				30.0 g
		ラザニア	豚ひき肉	チーズ	リボンマカロニ, 砂糖, 薄力粉	オリーブ油, 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	3.0 g
		白菜ポトフ	ウィンナー		じゃがいも		にんじん, パセリ	はくさい	
30	金	牛乳		牛乳					824 kcal
		ごはん			米				30.3 g
		鶏肉と野菜の煮物	鶏肉		こんにゃく, 砂糖		にんじん, さやいんげん	ごぼう, だいこん, れんこん, ぶなしめじ	2.0 g
		水無月	小豆		薄力粉, 上新粉, 砂糖				

※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。



よくかんで食べよう!