



| 日   | 献立名          | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる              | 緑の仲間<br>体の調子を整える                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>食塩相当量 |
|-----|--------------|----|---------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------|
| 2火  | 豚丼           | ○  | 豚肉                              | 米, 押麦, 砂糖                     | しょうが, にんにく, 玉ねぎ, しらたき, 長ねぎ              | 819 kcal                |
|     | 野菜の即席漬け      |    |                                 |                               | キャベツ, きゅうり, にんじん, しょうが                  | 34.7 g                  |
|     | かきたま汁        |    | 豆腐, たまご                         | でんぷん                          | にんじん, こまつな                              | 3.0 g                   |
|     | 抹茶ミルクゼリー     |    | 粉寒天, 牛乳                         | 砂糖, 黒砂糖                       |   |                         |
| 8月  | 中華おこわ        | ○  | 干しえび, 豚肉                        | 米, もち米, 米油, ごま油               | エリンギ, にんじん, 長ねぎ, さやいんげん                 | 706 kcal                |
|     | 春雨入りの中華スープ   |    | 豚肉, 高野豆腐                        | 米油, じゃがいも, はるさめ               | しょうが, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, こまつな             | 25.0 g                  |
|     | フルーツ寒天       |    | 粉寒天                             | 砂糖                            | レモン, 黄桃缶, みかん缶, パイン缶                    | 2.3 g                   |
| 9火  | ご飯           | ○  |                                 | 米                             |   | 772 kcal                |
|     | 福豆入り田作り      |    | かえり煮干し, いり大豆                    | ごま, 三温糖, 米油                   |   | 36.6 g                  |
|     | ひじき入り卵焼き     |    | 鶏肉, ひじき, たまご                    | 米油, 砂糖                        | 玉ねぎ, にんじん                               | 2.0 g                   |
|     | 切り干し大根のごまあえ  |    | 油揚げ                             | 三温糖, ごま油, すりごま                | 切干しだいこん, こまつな, にんじん                     |                         |
| 10水 | かやくご飯        | ○  | 油揚げ                             | 米, 米油, 砂糖                     | ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん                | 770 kcal                |
|     | あじの南蛮づけ      |    | まあじ                             | でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖             | しょうが, 長ねぎ                               | 31.7 g                  |
|     | 野菜のごまかけ      |    |                                 | 砂糖, ごま, すりごま                  | こまつな, もやし, キャベツ, にんじん                   | 2.6 g                   |
|     | 味噌汁          |    | 生わかめ, 赤みそ, 白みそ                  | じゃがいも                         | だいこん, 長ねぎ                               |                         |
|     | りんごゼリー       |    | 粉寒天                             | 砂糖                            | りんご濃縮還元ジュース                             |                         |
| 11木 | ツナコーントースト    | ○  | ツナ, チーズ                         | 国内産小麦食パン                      | 玉ねぎ, レモン, コーン, パセリ                      | 842 kcal                |
|     | チキンのトマトシチュー  |    | ベーコン, 鶏肉, いんげんまめ                | 米油, じゃがいも, 小麦粉                | 玉ねぎ, にんじん, ぶなしめじ                        | 38.4 g                  |
|     | 果物           |    |                                 |                               | 清見オレンジ                                  | 3.6 g                   |
| 12金 | ジャージャー麺      | ○  | 豚肉, 赤みそ, 八丁みそ                   | むし中華めん, 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油     | にんにく, しょうが, 長ねぎ, エリンギ, もやし, きゅうり, にんじん  | 790 kcal                |
|     | 華風大根         |    |                                 | ごま油, 砂糖                       | だいこん                                    | 34.1 g                  |
|     | フルーツヨーグルト    |    | ヨーグルト                           |                               | みかん缶, パイン缶, 黄桃缶                         | 3.4 g                   |
| 15月 | グリーンピースご飯    | ○  |                                 | 米                             | グリーンピース                                 | 811 kcal                |
|     | 新じゃがのそぼろ煮    |    | 生揚げ, 豚肉, 鶏肉                     | じゃがいも, 米油 (揚油), 米油, 三温糖, でんぷん | しょうが, にんじん, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん          | 30.1 g                  |
|     | 春キャベツとじゃこのサガ |    | ちりめんじゃこ                         | ごま油, 砂糖                       | キャベツ, にんじん, こまつな                        | 2.1 g                   |
| 16火 | ご飯           | ○  |                                 | 米                             |   | 799 kcal                |
|     | 豆腐のまさご揚げ     |    | 豆腐, むきえび, 鶏肉, ちりめんじゃこ, ひじき, たまご | でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖             | にんじん, 玉ねぎ                               | 35.5 g                  |
|     | 炒りこんにやく      |    |                                 | ごま油, 砂糖                       | 糸こんにやく, ピーマン                            | 2.5 g                   |
|     | 豚汁           |    | 豚肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ                | 米油, じゃがいも                     | ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ, こまつな              |                         |
| 17水 | 照り焼きバーガー     | ○  | 鶏肉                              | ミルクパン, 砂糖, でんぷん               | しょうが, キャベツ                              | 766 kcal                |
|     | お豆のスープ       |    | ベーコン, ひよこまめ, いんげんまめ, レンズまめ      | 米油, じゃがいも                     | セロリー, にんじん, 玉ねぎ, ブロッコリー                 | 35.5 g                  |
|     | ココアゼリー       |    | 粉寒天, 牛乳                         | 砂糖                            |   | 3.0 g                   |
| 18木 | きつねうどん       | ○  | 油揚げ, 鶏肉                         | 冷凍うどん, 砂糖                     | はくさい, 長ねぎ                               | 828 kcal                |
|     | 野菜のごま酢あえ     |    |                                 | 砂糖, ごま油, ごま, すりごま             | キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな                  | 34.2 g                  |
|     | 草もち          |    | 豆腐, きな粉                         | 白玉粉, 上新粉, 砂糖                  | よもぎ (ゆで)                                | 2.9 g                   |
| 19金 | ミックスピラフ      | ○  | むきえび, いか, 鶏肉                    | 米, 米油                         | 玉ねぎ, にんじん, コーン, 赤ピーマン, ピーマン             | 734 kcal                |
|     | 魚のトマトソースかけ   |    | ホキ                              | 小麦粉, でんぷん, 米油 (揚油), 米油, 砂糖    | にんにく, 玉ねぎ, トマト, パセリ                     | 32.8 g                  |
|     | せん切りポテトサラダ   |    |                                 | じゃがいも, 米油, 砂糖                 | にんじん, きゅうり                              | 2.7 g                   |
| 22月 | 石狩ご飯         | ○  | 塩ざけ                             | 米, ごま                         | さやいんげん                                  | 753 kcal                |
|     | 筑前煮          |    | 鶏肉, 生揚げ                         | 米油, じゃがいも, 砂糖                 | しょうが, だいこん, にんじん, こんにやく, エリンギ, 玉ねぎ, 長ねぎ | 33.7 g                  |
|     | しそ入りの酢の物     |    |                                 | 砂糖                            | にんじん, キャベツ, きゅうり, しそ葉                   | 2.4 g                   |
| 23火 | スパゲッティミートソース | ○  | 豚肉, 大豆, チーズ                     | スパゲティ, 米油, 小麦粉                | 玉ねぎ, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, トマト, パセリ   | 777 kcal                |
|     | 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                         | 35.0 g                  |
|     | 果物           |    |                                 |                               | メロン                                     | 2.6 g                   |
| 24水 | 麦ご飯          | ○  |                                 | 米, 押麦                         |   | 733 kcal                |
|     | 豚の生姜焼き       |    | 豚肉                              | 砂糖, でんぷん                      | しょうが                                    | 27.8 g                  |
|     | 味噌きんぴら       |    | 鶏肉, 赤みそ                         | 米油, 砂糖, でんぷん                  | ごぼう, にんじん, 糸こんにやく, さやいんげん               | 2.1 g                   |
|     | いも団子汁        |    | 鶏肉                              | じゃがいも, でんぷん                   | だいこん, ぶなしめじ, にんじん, 長ねぎ, こまつな            |                         |
| 25木 | ご飯           | ○  |                                 | 米                             |   | 804 kcal                |
|     | かつおのおろしソースかけ |    | かつお                             | でんぷん, 米油 (揚油), 砂糖             | しょうが, にんにく, だいこん                        | 36.3 g                  |
|     | からしあえ        |    |                                 | 砂糖                            | にんじん, こまつな, もやし, キャベツ                   | 2.5 g                   |
|     | 味噌汁          |    | 豆腐, 赤みそ, 白みそ                    | じゃがいも                         | 長ねぎ                                     |                         |
|     | ごまミルクプリン     |    | 牛乳, 粉寒天                         | 練りごま, 砂糖, 生クリーム               |   |                         |
| 26金 | ミルクパン        | ○  |                                 | ミルクパン                         |   | 756 kcal                |
|     | 野菜のキッシュ      |    | ハム, たまご, 牛乳, チーズ                | 米油, 生クリーム, 砂糖                 | ブロッコリー, 玉ねぎ                             | 38.5 g                  |
|     | ポトフ          |    | ベーコン, 豚肉                        | じゃがいも                         | にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー, パセリ              | 3.5 g                   |
| 29月 | 麦ごまご飯        | ○  |                                 | 米, 押麦, ごま                     |   | 784 kcal                |
|     | 家常豆腐         |    | 豚肉, 生揚げ                         | 米油, 砂糖, でんぷん, ごま油             | にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, 長ねぎ, こまつな       | 32.2 g                  |
|     | 大根サラダ        |    | 赤みそ                             | 米油, ごま油, 砂糖                   | きゅうり, にんじん, もやし, だいこん                   | 1.8 g                   |
| 30火 | 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             | 771 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              | 26.3 g                  |
|     | 果物           |    |                                 |                               | 美生柑                                     | 2.4 g                   |
| 31水 | ご飯           | ○  |                                 | 米                             |   | 720 kcal                |
|     | 魚の西京焼き       |    | めだい, 西京みそ                       |                               | しょうが                                    | 37.0 g                  |
|     | 野菜の生姜あえ      |    | 大豆, 油揚げ                         |                               | はくさい, にんじん, えのきたけ, しょうが                 | 2.3 g                   |
|     | むらこも汁        |    | 鶏肉, 豆腐, たまご                     |                               | にんじん, 玉ねぎ, こまつな                         |                         |

※材料購入の都合により献立を変更することがあります。



学校給食摂取基準

|         |       |       |
|---------|-------|-------|
| エネルギー   | たんぱく質 | 食塩相当量 |
| 780kcal | 27g   | 2.5g  |

※日本食品成分表の改訂に伴い、文京区基準の見直しをしています。