

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子をととのえる	黄 エネルギー になる
3日 (月)	ごはん とり しおこうじや 鶏の塩麴焼き むらくも汁 おひたし	○	591kcal 25.8g 19.2g	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	こめ しおこうじ でんぷん
4日 (火)	ビーンズカレー 野菜のレモンソースがけ なし 梨	○	700kcal 20.7g 18.4g	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん ホールトマト りんご グリンピース キャベツ きゅうり レモンじる なし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パター さとう
5日 (水)	ごはん さけ や 鮭のチャンチャン焼き たま 玉ねぎとじゃがいものみそ汁 ふうみつ キャベツの風味付け	○	599kcal 27.7g 15.5g	さけ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ もやし なら にんじん ねぎ キャベツ	こめ さとう ごま パター じゃがいも
6日 (木)	全校遠足					
7日 (金)	レモンシュガートースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	661kcal 25.0g 25.7g	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	レモンじる セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマトピューレ きゅうり とうもろこし	しよくパン さとう バター あぶら じゃがいも こむぎこ
11日 (火)	☆じゃこふりかけごはん いわし や 鰯のごま焼き もやしスープ やさしい からし あ 野菜の辛子和え	○	598kcal 24.7g 19.8g	ちりめんじゃこ いわし たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし こまつな キャベツ	こめ オリーブあぶら でんぷん こめ あぶら
12日 (水)	カレーうどん キャベツのごま和え つきみ 月見だんご	○	606kcal 21.6g 13.5g	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし かぼちゃ	こむぎこ でんぷん うどん ごま さとう しらたまこ
13日 (木)	☆梅じゃこごはん とんじる 豚汁 はくさい いそか あ 白菜の磯香和え きよほう 巨峰	○	588kcal 20.2g 13.7g	ちりめんじゃこ ぶたにく みそ とうふ のり ぎゅうにゅう	ゆかり カリカリうめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう きよほう	こめ ごま ごまあぶら こんにやく さといも
14日 (金)	さんしょびん 三色丼 あぶらあ 油揚げのみそ汁 からあ ☆ごぼうの唐揚げ	○	682kcal 27.3g 22.9g	とりにく たまご あぶらあげ みそ とうふ わかめ ぎゅうにゅう	たけのこ ほしいいたけ さやいんげん ねぎ ごぼう	こめ あぶら さとう しらたき でんぷん
17日 (月)	ハヤシライス もやしサラダ りんご(秋映)	○	686kcal 18.6g 21.0g	ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん トマトピューレ もやし きゅうり りんご	こめ あぶら バター こむぎこ ごまあぶら ごま
18日 (火)	こうや 高野ごはん い やさい もずく入り野菜スープ てん さつまいも天ぷら オレンジゼリー	○	649kcal 23.4g 17.1g	とりにく こうやどうふ とうふ もずく アガー ぎゅうにゅう	にんじん ほしいいたけ ねぎ さやいんげん たけのこ たまねぎ こまつな オレンジジュース	こめ さとう あぶら さつまいも こむぎこ

☆のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
19 日 (水)	黒砂糖パン あき秋のグラタン はくさい白菜スープ	○	648kcal 25.5g 24.6g	とりにく えび こなチーズ ぶたにく ちようりようぎゆうにゆう ぎゆうにゆう	マッシュルーム たまねぎ エリンギ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい	くるざとうパン あぶら マカロニ バター こむぎこ
20 日 (木)	ごはん しおやさんまの塩焼き とうふ豆腐入りわかめスープ ほうれん草のおひたし	○	647kcal 26.4g 25.3g	さんま とうふ わかめ ぎゆうにゆう	キャベツ もやし ほうれんそう しめじ こまつな	こめ ごま
21 日 (金)	あんかけごはん さといも さまから里芋の甘辛あえ ひらたね がかき平種なし柿	○	638kcal 20.3g 16.2g	ぶたにく いか ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ こまつな かき	こめ あぶら いとこんにやく さとう くずこ さといも でんぷん ごま
24 日 (月)	しょうゆラーメン ☆じゃがもち グレープゼリー	○	703kcal 22.1g 19.4g	ぶたにく みそ アガー ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ もやし キャベツ なら ねぎ ぶどうジュース	むしちゆうかめん あぶら さとう でんぷん じゃがいも
25 日 (火)	ごはん ☆ししゃものごま天ぷら のっぺい汁 だいこん わふう大根の和風サラダ	○	665kcal 24.6g 23.7g	ししゃも たまご なまあげ のり ぎゆうにゆう	にんじん だいこん ねぎ だいこんのは きゆうり たまねぎ	こめ こむぎこ ごま あぶら こんにやく さといも でんぷん さとう
26 日 (水)	えらんでパン ぶどうパン パインパン ☆鶏の松笠揚げ コンソメスープ やさしいボイル野菜	○	664kcal 26.4g 27.9g	とりにく たまご ベーコン ちようりようぎゆうにゆう ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん セロリ こまつな きゆうり もやし キャベツ	ぶどうパン パインパン でんぷん コーンフレーク あぶら さとう
27 日 (木)	ごはん はっほうさい八宝菜 もやしのナムル みかん	○	611kcal 24.4g 14.2g	ぶたにく いか えび ぎゆうにゆう	ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな みかん	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ごま
28 日 (金)	おやこどん親子丼 きこののみそ汁 きりぼし切干ときゆうりのごま酢和え	○	677kcal 27.4g 17.3g	とりにく たまご のり とうふ みそ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな なめこ しめじ しいたけ えのきたけ ねぎ きりぼしだいこん きゆうり	こめ おおむぎ あぶら いとこんにやく さとう くるまふ でんぷん ごま
31 日 (月)	えびクリームライス ペイザンヌスープ とうにゆう豆乳かぼちゃプリン	○	720kcal 25.5g 22.7g	とりにく えび レンズまめ なまクリーム ベーコン ぶたにく とうにゆう かんてん ちようりようぎゆうにゆう ぎゆうにゆう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリ こまつな かぼちゃ	こめ バター あぶら こむぎこ じゃがいも さとう

押上小学校平均	都栄養摂取基準
エネルギー 649kcal	640kcal
タンパク質 24.1g	18~32g
脂質エネルギー比 27.6%	25~30%

☆のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。
 ※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。
 ※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。