



献*立*表



日	献立名	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	熱や力の元になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	エネルギー たんぱく質	一口メモ
7 木	カレーライス	○	とりにく	こめ・押麦・あぶら・バター・こむぎこ じゃがいも・マンゴーチャツネ	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ にんじん	706 kcal	給食ではサラダのドレッシングも手作りです。給食室手作りドレッシングでサラダをおいしくいただきます。
	ごまだれサラダ		ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら	きゃべつ・きゅうり・にんじん・ホールコーン	20.2 g		
	くだもの (ニューサマーオレンジ)			ニューサマーオレンジ			
8 金	セサミトースト	○		しよくぼん・マーガリン・さとう・ねりごま すりごま		651 kcal	ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだアメリカの家庭料理です。
	ポークビーンズ		ぶたにく・だいず	あぶら・じゃがいも・バター・こむぎこ	セロリ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	23.7 g	
	フレンチサラダ		さとう・あぶら	きゃべつ・にんじん・きゅうり・ホールコーン			
11 月	一年生給食スタート						
	マーボーどん	○	ぶたひきにく・みそ・とうふ	こめ・あぶら・さとう・くずこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ねぎ・にんじん たけのこ・たまねぎ・にら	616 kcal	給食のマーボー丼は、ケチャップも使い甘く仕上げています。
	ごまずあえ		ごま・さとう	もやし・にんじん・きゅうり	24.2 g		
いちご			いちご				
12 火	ごはん こうなごのつくだに	○	こうなご	こめ・さとう		583 kcal	今日は和食です。ご飯を左側、汁物を右側に置きましょう。
	いかのとうぼんじゃんやき		いか	あぶら・さとう・ごまあぶら	にんにく・ねぎ	28.8 g	
	ごまあえ		ごま・さとう	きゃべつ・もやし・ほうれんそう	19.2 g		
	きのこかきたまじる		とりにく・たまご	でんぶん	にんじん・たまねぎ・しいたけ・えのき		
13 水	ココアパン	○		ココアパン		670 kcal	今日のグラタンは豆乳を使います。
	とうにゅうのグラタン		とりにく・とうにゅう・調理用牛乳 こなチーズ	あぶら・マカロニ・バター こむぎこ・パンこ	たまねぎ・エリンギ・マッシュルーム にんじん・パセリ	24.2 g	
	きゃべつスープ		ベーコン・ぶたにく	あぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ		
14 木	ソースやきそば	○	ぶたにく・あおのり	あぶら・ちゅうかめん	たまねぎ・きゃべつ・もやし・にんじん	629 kcal	清見オレンジは、アメリカのオレンジと日本の温州みかんをかけあわせて作られた品種です。
	ビーンズポテト		だいず	あげあぶら・じゃがいも		21.6 g	
	くだもの (きよみオレンジ)				きよみオレンジ		
15 金	わかめごはん	○	わかめ	こめ・ごま		628 kcal	煮物には、春の新じゃがいもとたけのこが入っています。味わって食べましょう。
	ししやものごまやき		ししやも・たまご	あぶら・でんぶん・ごま		24.2 g	
	はるやさいのにも		こんぶ・ぶたにく	さとう・あぶら・こんにやく・じゃがいも	ほししいたけ・たけのこ・にんじん さやえんどう		
18 月	シーフードライス	○	とりにく・いか	こめ・バター・あぶら	にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン	633 kcal	オレンジつぶつぶゼリーは、ジュースとみかんをミキサーにかけて、粒が残るように作ります。オレンジの食感を楽しめるように工夫しています。
	じゃがいもとコーンのポタージュ		調理用牛乳	じゃがいも	しょうが・クリームコーン・にんじん たまねぎ・パセリ	23.0 g	
	オレンジつぶつぶゼリー		こなかてん	さとう	オレンジジュース・みかん缶		
19 火	ごはん のりとひじきのつくだに	○	のり・ひじき	こめ・さとう・みずあめ		630 kcal	五目卵焼きには、野菜3種類、しいたけ、卵、肉、油揚げをつかいます。
	ごもくたまごやき		とりにく・あぶらあげ・たまご	あぶら・さとう	ほししいたけ・たけのこ・にんじん ほうれんそう	27.6 g	
	とんじる		ぶたにく・とうふ・みそ	こんにやく・じゃがいも	にんじん・ごぼう・だいこん・こまつな		
20 水	ミルクパン	○		ミルクパン		653 kcal	今日のコロッケには、たらという魚が入っています。フィッシュコロッケをおいしくいただきます。
	フィッシュコロッケ		ぶたひきにく・たら・たまご	あげあぶら・じゃがいも・こむぎこ・パンこ	たまねぎ・にんじん・パセリ	23.9 g	
	トマトいりやさいスープ		ベーコン・ぶたにく	あぶら・じゃがい	セロリ・たまねぎ・きゃべつ しょうが・ホールトマト・パセリ		
	くだもの(あまなつ)				あまなつ		
21 木	わかめうどん	○	たまご・あぶらあげ・なまわかめ	うどん	たまねぎ・にんじん・しょうが・ねぎ こまつな	594 kcal	草団子には、東京都八丈島でとれる野菜、明日葉の粉末を使います。
	もやしときゅうりのあえもの		ごま・さとう・ごまあぶら	きゅうり・もやし・にんじん	24.2 g		
	あしたばのくさだんご		きなこ	しらたまこ・こむぎこ・さとう	あしたば		
22 金	こうやどうふのそぼろどん	○	ぶたひきにく・こうやどうふ	こめ・押麦・あぶら・さとう	しょうが・にんじん・ほししいたけ、いんげん	601 kcal	高野豆腐は、豆腐を乾燥させた食べ物です。高野豆腐のそぼろをごはんにかけて、米粒を残さずおいしくいただきます。
	すましじる		とうふ	まめふ	たまねぎ・こまつな	25.9 g	
	くだもの (ニューサマーオレンジ)				ニューサマーオレンジ		
25 月	たけのごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ・にんじん・さやえんどう	605 kcal	たけのこの旬は春です。春のたけのごはんを味わっていただきます。
	さばのしおやき		さば	あぶら		27.0 g	
	めかたまじる		たまご・めかぶ	でんぶん	にんじん・ほししいたけ・たまねぎ・こまつな		
26 火	ちゅうかどん	○	ぶたにく・いか	こめ・あぶら・さとう・くずこ でんぶん・ごまあぶら	にんにく・しょうが・ほししいたけ きくらげ・にんじん・きゃべつ・たまねぎ	589 kcal	パンサンスーとは、せん切りにした野菜を和えた中国の料理です。
	パンサンスー		はるさめ・さとう・ごまあぶら	きゃべつ・にんじん・きゅうり	21.7 g		
	くだもの (かわちばんかん)		さとう	かわちばんかん			
27 水	こめこパン	○		こめこパン		629 kcal	鶏肉のハーブパン粉焼きには、バジル、ローズマリーという3種類のハーブを使います。
	とりにくのハーブやき		とりにく・こなチーズ	パンこ・オリーブあぶら	にんにく・パセリ	30.8 g	
	ポテトのこうみあえ		あおのり	じゃがいも・ごま			
	マカロニスープ		ベーコン・ぶたにく	あぶら・マカロニ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・こまつな		
28 木	ごはん	○		こめ		659 kcal	今日の献立は、一汁二菜(いちじゅうにさい)の和食献立です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんと汁物におかずを組み合わせたものをいいます。
	さかなのしおこうじやき		さけ	しおこうじ		29.5 g	
	だいずのごもくに		ぶたにく・だいず	ごまあぶら・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・ほししいたけ		
	みそしる		みそ・とうふ	じゃがいも	たまねぎ・こまつな		