



墨田区立東吾嬬小学校

| 日ひ 曜よ うび | しゅ 主 食 | 牛乳 乳にゅう | お か ず | ち 血や肉になる(赤) | ねつ 熱や力になる(黄) | からだ ととのみどり 体の調子を整える(緑) | エネル ギー たんぱく |
|----------------|---|------------|--|--|---|---|-------------------|
| 1月 | ごぼういりチャーハン | ○ | スパイシーまめ ごもくスープ | ぶたにく, たまご, ぎゅうにゅう, だ いす, とうふ | こめ, もちむぎ, ごまあぶら, あぶ ら, あげあぶら, でんぶん | ねぎ, ごぼう, ほししいたけ, にん にく, しょうが, にんじん, えどな, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, えのき だけ, はくさい | 560 24.7 |
| 2火 | ごはん | ○ | たらのもみじやき いろどりきんぴら かきたまじる | ぎゅうにゅう, たら, とうふ, たまご | こめ, マヨネーズ, あぶら, さとう, ごまあぶら, でんぶん | にんじん, ごぼう, れんこん, ピーマ ン, たまねぎ, えのきだけ, えどな | 580 25.6 |
| 3水 | くろだいすいりおこわ | ○ | やさいのゆずソースかけ あじのつみれじる | とりにく, あぶらあげ, くろだいす, ぎゅうにゅう, あじ, あかみそ, しろ みそ | こめ, もちごめ, もちむぎ, ごまあぶ ら, さとう, あぶら, でんぶん, じゃ がいも | ごぼう, ほししいたけ, にんじん, さ やいんげん, きやべつ, もやし, きゅ うり, ゆず, しょうが, ねぎ, だいこん | 566 26.0 |
| 4木 | ぶどうパン | ○ | ポテトオムレツ スパゲティソテー はくさいスープ | ぎゅうにゅう, ベーコン, とりにく, たまご, なまクリーム, ぶたにく | ぶどうパン, あぶら, じゃがいも, バ ター, スパゲティ | たまねぎ, にんじん, パセリ, エリン ギ, ピーマン, ほししいたけ, たけの こ, はくさい, えのきだけ | 602 27.5 |
| 5金 | せせんふうやきそば | ○ | フルーツシャンティ (いちごぞえ) | ぶたにく, いか, ぎゅうにゅう, ク リームチーズ, なまクリーム, ヨー グルト | あぶら, むしちゅうかめん, さとう, くずこ, でんぶん | しょうが, たまねぎ, にんじん, たけ のこ, もやし, はくさい, にら, みか ん(かん), パイン(かん), おう とう(かん), レモン, いちご | 610 23.6 |
| 8月 | ごはん | ○ | とうふのチリソース きりぼしだいこんいりサラダ | ぎゅうにゅう, ぶたにく, あかみそ, えび, とうふ | こめ, あぶら, さとう, でんぶん, く ずこ, ごまあぶら, いとこんにやく, しろごま | にんにく, しょうが, ねぎ, たまね ぎ, ほししいたけ, にんじん, ピーマ ン, きりぼしだいこん, もやし, きゅ うり | 645 29.9 |
| 9火 | チリビーンズサンド | ○ | ◎ポトフ えひめみかん | ぶたにく, だいす, ぎゅうにゅう, ベーコン, ウィンナー | はいがパン, マーガリン, あぶら, こ むぎこ, じゃがいも | にんにく, セロリ, たまねぎ, にんじ ん, ピーマン, ホールトマト, しめ じ, きやべつ, パセリ, ミカん | 588 25.3 |
| 10水 | いなかうどん | ○ | ☆だいがくいも りんご (シナノゴールド) | とりにく, あぶらあげ, あかみそ, し ろみそ, ぎゅうにゅう | あぶら, うどん, あげあぶら, さつま いも, さんおんとう, みずあめ, しろ ごま | にんにく, しょうが, たまねぎ, にん じん, たけのこ, ほししいたけ, ね ぎ, こまつな, りんご | 631 21.5 |
| 11木 | ごはん | ○ | さばのごぼうみそやき おひたし のっぺいじる | ぎゅうにゅう, さば, あかみそ, ぶた にく, なまあげ | こめ, さんおんとう, あぶら, こ んにやく, さといも, でんぶん | しょうが, にんにく, ごぼう, にんじ ん, きやべつ, もやし, こまつな, だ いこん, ねぎ | 576 25.6 |
| 12金 | ごはん | ○ | ◎あげぎょうざ もやしのちゅうかソース はるさめいりわかめスープ | ぎゅうにゅう, とうふ, たら, とりに く, わかめ | こめ, あげあぶら, ぎょうざのかわ, しろごま, さとう, ごまあぶら, あぶ ら, はるさめ | ねぎ, はくさい, にら, にんにく, しょうが, にんじん, もやし, たまね ぎ, たけのこ | 681 22.6 |
| 15月 | ごまごはん | ○ | ぶりのしおこうじやき いそかあえ ☆さつまじる | ぎゅうにゅう, ぶり, のり, とりに く, とうふ, あかみそ, しろみそ | こめ, もちむぎ, もちごめ, しろご ま, ごまあぶら, こんにゃく, さつま いも, しおこうじ | はくさい, えのきだけ, こまつな, ご ぼう, にんじん, だいこん, なましい たけ, ねぎ | 627 28.6 |
| 16火 | スパゲティうみのさちソース | ○ | バジルドレッシングサラダ みはや | ぶたにく, えび, いか, ぎゅうにゅう | スパゲティ, あぶら, こむぎこ, バ ター, さとう, オリーブオイル, じゃ がいも | セロリ, にんにく, たまねぎ, にんじ ん, ホールトマト, ピーマン, きやべ つ, きゅうり, ホールコーン, レモ ン, みはや | 594 26.3 |
| 17水 | こんぶおこわ | ○ | はたけのおにくに けんちんじる | とりにく, こんぶ, ぎゅうにゅう, だ いす, とうふ | こめ, もちごめ, もちむぎ, あぶら, しろごま, こんにゃく, さんおんと う, ごまあぶら, じゃがいも | しょうが, ねぎ, にんじん, こまつ な, ごぼう, だいこん | 534 22.3 |
| 18木 | ☆ふゅやさいのカレーライス | ○ | わかめサラダ りんご (おうりん) | ぶたにく, ひよこまめ, ぎゅうにゅ う, わかめ | こめ, もちむぎ, あぶら, バター, こ むぎこ, じゃがいも, しろごま, さと う, ごまあぶら | にんにく, しょうが, セロリ, たまね ぎ, にんじん, だいこん, ブロッコ リー, かぶ, きやべつ, きゅうり, り んご | 682 20.2 |
| 19金 | ごはん ひじきのふりかけ | ○ | ☆とりにくとだいこんのもの やきししゃも | めひじき, けずりぶし, ぎゅうにゅ う, とりにく, ししゃも | こめ, ごまあぶら, さとう, しろご ま, あぶら, こんにゃく, さといも | にんじん, だいこん, しょうが, だい こんのは | 570 23.2 |
| 22月 | ☆ほうとう 冬至 (とうじ) | ○ | はくさいのピリピリ ゆずケーキ | あぶらあげ, ぶたにく, しろみそ, ぎゅうにゅう, たまご, ちゅうりよ うぎゅうにゅう | さといも, ほうとう, ごまあぶら, さ とう, バター, はちみつ, ゆずマーマ レード, こむぎこ | ほししいたけ, にんじん, だいこん, かぼちゃ, ねぎ, こまつな, にん にく, しょうが, はくさい | 629 23.9 |
| 23火 | まいたけごはん | ○ | きりぼしだいこんのいために いなかじる | とりにく, あぶらあげ, ぎゅうにゅ う, だいす, しろみそ, あかみそ, と うふ, わかめ | こめ, もちごめ, もちむぎ, あぶら, いとこんにやく, さとう, じゃがい も | まいたけ, にんじん, きりぼしだい こん, さやいんげん, だいこん, ねぎ | 573 24.0 |
| 24水 | ココアパン | ○ | ローストチキン ブロッコリーいりサラダ コーンポタージュ | ぎゅうにゅう, とりにく, ちゅうり ようぎゅうにゅう, なまクリーム | ココアパン, あぶら, あかざらめ, さ とう, ごまあぶらバター, こむぎこ | ブロッコリー, きやべつ, にんじん, きゅうり, だいこん, セロリ, たまね ぎ, クリームコーン, パセリ | 568 28.6 |

* 献立内容は材料の都合により、変更することがあります。

* エネルギーとたんぱくしつの値は中学年(3, 4年)1人分です。

* ◎地産地消(=地元でとれたものを地元で消費すること) 墨田区には畑がないため、東京都八王子市の農家さんが作った野菜を取り寄せます。

9日: ポトフのきやべつ、12日: あげぎょうざのはくさいとねぎに使用を予定しています。

* ☆地産地消(=地元でとれたものを地元で消費すること) 墨田区には畑がないため、とうきょう元気農場でとれた野菜を取り寄せます。

とうきょう元気農場とは東京都が八王子市で運営している農場で農産物を生産し、都心部の小中学校の給食等に野菜など供給しています。
10日：だいがくいものさつまいも、15日：さつまじるのだいこんとさつまいも、18日：ふゆやさいのカレーライスのだいこん、19日：とりにくとだいこんのものだいこん、
22日：ほうとうのかぼちゃ（まんじろうかぼちゃ）に使用を予定しています。

・ギー
くしつ

kcal
g

