



日・曜 日	主 食	牛乳	お か ず	ち 血や肉になる(赤)	ねつ ちから 熱や力になる(黄)	からだ ちょうし との 体の調子を整える(緑)	エネルギー たんぱくしつ
1月	ごはん のりのつくだに	○	やさいのにもものししゃものしよごまやき	のり、ぎゅうにゅう、こんぶ、ぶたにく、ししゃも	こめ、さとう、こんにやく、じゃがいも、しろごま、くろごま	にんじん、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、えどな	633 kcal 24.7 g
2火	ミルクパン	○	さかなのカレーパンこやき こふきいも ビーフンスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、ベーコン、ぶたにく	ミルクパン、オリーブオイル、パンこ、じゃがいも、あぶら、ビーフン	にんにく、パセリ、しょうが、にんじん、ほししいたけ、はくさい、えのきだけ、えどな、ねぎ	525 kcal 25.3 g
3水	こぎつねずし	○	ココロきゅうりのつぺいじる	とりにく、あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	こめ、もちむぎ、さとう、しろごま、あぶら、こんにやく、じゃがいも、でんぶん	にんじん、きゅうり、だいこん、しょうが、ねぎ	596 kcal 25.0 g
4木	ごもくやきそば 6/4~6/10 はとくちのけんこうしゅうかん	○	あおのりピーンズ れいとうみかん	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう、だいち、あおのり	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、でんぶん、くずこ、あげあぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、はくさい、もやし、にら、みかん	586 kcal 28.4 g
5金	かきあげとんどん	○	ごますあえ かわちばんかん	いか、こまちえび、だいち、たまご、ぎゅうにゅう、いとかんてん	こめ、もちむぎ、あげあぶら、こむぎこ、さとう、しろごま、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、もやし、きゅうり、かわちばんかん	722 kcal 22.3 g
8月	まいたけごはん	○	にぎすのいそべあげ どさんこじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、にぎす、あおのり、ぶたにく、とうふ、わかめ	こめ、もちごめ、もちむぎ、あげあぶら、こむぎこ、じゃがいも、バター	まいたけ、にんじん、さやいんげん、ホールコーン、ねぎ	565 kcal 24.0 g
9火	シナモンパタートースト	○	◎ピーンズチャウダー キャロットソースサラダ	ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、レンジまめ、ちゅうりようぎゅうにゅう、なまクリーム	しよくパン、バター、グラニューとう、こむぎこ、じゃがいも、さとう、あぶら	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、きゃべつ、きゅうり、ホールコーン	541 kcal 21.1 g
10水	スパゲティミートソース	○	とうにゅうドレッシングサラダ オレンジ(わかやまけんさん)	ぶたにく、こなチーズ、ぎゅうにゅう、とうにゅう	スパゲティ、あぶら、こむぎこ、さとう、バター、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、きゃべつ、きゅうり、オレンジ	592 kcal 24.3 g
11木	うめおかかごはん にゅうばい	○	さけのレモンみそやき もやしときゅうりのあえもの けんちんじる	けずりぶし、ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、とうふ	こめ、もちむぎ、さんおんとう、でんぶん、しろごま、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも	うめぼし、しょうが、レモン、きゅうり、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、えのきだけ、ねぎ	562 kcal 26.2 g
12金	◎ドライカレーライス	○	まめまめサラダ メロン	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、だいち、きんときまめ	こめ、もちむぎ、あぶら、こむぎこ、バター、さとう、しろごま	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、きゃべつ、きゅうり、メロン	633 kcal 23.2 g
15月	こんぶおこわ	○	ちくぜんにかきたまじる	とりにく、ほそぎりこんぶ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、たまご	こめ、もちごめ、もちむぎ、あぶら、しろごま、こんにやく、じゃがいも、さとう、でんぶん	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやいんげん、たまねぎ、えどな	541 kcal 20.9 g
16火	◎ひやしごもくうどん	○	フライドポテト あまなつ	とりにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、あおのり	うどん、さとう、あげあぶら、じゃがいも	にんじん、もやし、こまつな、きゅうり、あまなつ	514 kcal 21.1 g
17水	ジャンバラヤ	○	かぼちゃいりミネストローネ パインゼリー	ポークハム、チオリソーソーセージ、えび、ぎゅうにゅう、ぶたにく、かんてん、ゼラチン	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、じゃがいも、シエルマカロニ、さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、ホールトマト、ピーマン、ピーマン、かぼちゃ、パインジュース(かじゅう100%)	559 kcal 20.7 g
18木	はちみつレモンサンド	○	ポテトのミートグラタン わかめスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ピザチーズ、とうふ、わかめ	はいがパン、マーガリン、はちみつ、あぶら、バター、じゃがいも	レモン、セロリ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト、パセリ、しょうが、えのきだけ、ねぎ	566 kcal 25.1 g
19金	ごはん	○	いかにねぎしおやき きりぼしだいこんのいために ◎みそじる	ぎゅうにゅう、いか、とりにく、あぶらあげ、とうふ、わかめ	こめ、あぶら、さとう、ごまあぶら、いとこんにやく、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、えのきだけ	557 kcal 28.1 g
22月	たんたんチャーハン	○	もやしのちゅうかソース わんたんじる	たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぶん、しろごま、ワンタンのかわ	ほししいたけ、ねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが、もやし、たまねぎ	594 kcal 23.2 g
23火	さかなのチリソースバーガー	○	レタスとたまごのスープ かわちばんかん	ホキ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、たまご	コッペパン、あげあぶら、でんぶん、ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゃべつ、にんじん、たけのこ、レタス、かわちばんかん	526 kcal 27.7 g
24水	ひやしちゅうかそば	○	フルーツポンチ	たまご、ポークハム、ぎゅうにゅう、にゅうさんきんいんりょう	ラーメン、あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし、みかん(かん)、パイン(かん)、おうとう(かん)、アロエ(かん)	534 kcal 22.8 g
25木	ごはん	○	かつおのさっぱりソース はたけのおにくに みそじる	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、だいち、こんぶ、あぶらあげ	こめ、あげあぶら、こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう、こんにやく、さんおんとう	にんにく、しょうが、にんじん、えどな、もやし、えのきだけ	589 kcal 29.8 g
26金	◎チキンライス ひがしあづましようがっこう 70さいのおたんじょうびを ケーキでお祝いします	○	◎やさいスープ まっちゃんのマールケーキ (さくらんぼぞえ)	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、ちゅうりようぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン、きゃべつ、ホールコーン、こまつな、さくらんぼ	642 kcal 20.3 g
29月	あんかけごはん	○	マーボーじゃが オレンジ(わかやまけんさん)	ぶたにく、いか、ぎゅうにゅう	こめ、もちむぎ、あぶら、いとこんにやく、さとう、くずこ、じゃがいも、ごまあぶら、でんぶん	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、はくさい、こまつな、オレンジ	550 kcal 20.6 g
30火	◎シーフードカレーピラフ 1ねんせいがとうもろこしの かわむきをします	○	むしとうもろこし ◎たまごスープ	ベーコン、いか、えび、ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、でんぶん、じゃがいも	たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、とうもろこし、たけのこ、こまつな	532 kcal 23.6 g

* 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、東京都八王子市でとれた野菜を取り寄せます。

9日:ピーンズチャウダーのたまねぎ、じゃがいも、12日:ドライカレーライスのズッキーニ、16日:ごもくひやしうどんのきゅうり、19日:みそじるのたまねぎ、じゃがいも、

26日:チキンライスのたまねぎ、ピーマン、やさいスープのたまねぎ、30日:シーフードカレーピラフのたまねぎ、ピーマン、たまごスープのたまねぎ、じゃがいもに使用します。