



日 曜 目	主 食	牛 乳	お か ず	血 や 肉 に な る (赤)	熱 や 力 に な る (黄)	体 の 調 子 を 整 え る (緑)	エ ネ ル ギ ー と たん ぱ く し つ
2月	ごはん	○	いかのチリソース パンサンスウ わかめスープ	ぎゅうにゅう、いか、とりにく、 とうふ、わかめ	こめ、あげあぶら、でんぷん、あぶ ら、さとう、ごまあぶら、はるさめ	にんにく、しょうが、きやべつ、きゅう り、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、 ねぎ	617 kcal 26.4 g
3火	こぎつねずし	○	からしみそあえ けんちんじる	とりにく、あぶらあげ、たまご、 ぎゅうにゅう、かいそうミック ス、とりにく、とうふ	こめ、もちむぎ、さとう、あぶら、 しろごま、ごまあぶら、こんにゃ く、じゃがいも	にんじん、さやえんどう、きゅうり、も やし、ごぼう、だいこん、えのきだけ、 ねぎ	591 kcal 24.0 g
4水	ミルクパン	○	さかなのカレーパンこやき ポテトのこうみあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、あお のり、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、しろごま、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、きやべつ、えのきだ け、えどな、ねぎ	553 kcal 26.1 g
5木	キムチチャーハン	○	カリカリサラダ コーンいりたまごスープ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコ ン、たまご	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、あげ あぶら、ワンタンのかわ、さとう、 でんぷん	しょうが、はくさいキムチ、ねぎ、に ら、きやべつ、きゅうり、にんじん、レ モン、たまねぎ、ホールコーン、もや し、えどな	555 kcal 20.8 g
6金	だいずいりわかめごはん	○	やさしいのもの ししゃものしよくやき	だいず、わかめ、ぎゅうにゅう、こ んぶ、ぶたにく、ししゃも	こめ、もちむぎ、しろごま、さと う、こんにゃく、じゃがいも、でん ぷん、くろごま	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ、た けのこ、さやいんげん	595 kcal 24.8 g
9月	ごはん	○	あじフライ キャベツソテー いなかじる	ぎゅうにゅう、あじ、あぶらあげ、 とうふ、わかめ	こめ、あげあぶら、こむぎこ、でん ぷん、パンこ、じゃがいも	きやべつ、にんじん、だいこん、えのき だけ、ねぎ、えどな	617 kcal 27.8 g
10火	◎ごまだれひやし ちゅうかさぼ	○	サイダーいりフルーツポンチ	たまご、ポークハム、ぎゅうにゅ う	ラーメン、あぶら、さとう、しろご ま、ねりごま	きゅうり、にんじん、もやし、レモン、 パイン(かん)、みかん(かん)、お うとう(かん)、アロエ(かん)	581 kcal 24.9 g
11水	はちみつレモンサンド	○	ポテトのミートグラタン もやしのスープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ピザ チーズ、ぶたにく	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、 エリンギ、ホールトマト、パセリ、しよ うが、もやし、えどな	560 kcal 24.1 g
12木	いわしのかぼやきどん	○	やきあぶらあげのごますあえ みそしる	いわし、ぎゅうにゅう、あぶらあ げ、とうふ、もずく	こめ、もちむぎ、あげあぶら、でん ぷん、さんおんとう、しろごま、さ とう	しょうが、きやべつ、もやし、にんじ ん、たまねぎ、ねぎ	598 kcal 25.3 g
13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、だいず、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、きやべつ、 きゅうり、メロン	643 kcal 22.9 g
16月	オムライス	○	グリーンサラダ やさしいスープ	ベーコン、とりにく、たまご、ぎゅ うにゅう、ぶたにく	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 じゃがいも、さとう	セロリ、たまねぎ、にんじん、なまマッ シュルーム、きやべつ、ホールコーン、 えどな、きゅうり、アスパラガス	603 kcal 23.5 g
17火	うめおかかごはん	○	さばのこうみやき ◎コロコロきゅうり みそしる	けずりぶし、ぎゅうにゅう、さば、 とうふ、わかめ	こめ、もちむぎ、しろごま、さと う、じゃがいも	うめぼし、ねぎ、しょうが、きゅうり、 たまねぎ、にんじん、えのきだけ	558 kcal 25.9 g
18水	フィッシュバーガー	○	レタスとたまごのスープ オレンジ	しいら、ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、たまご	むえんパン、あげあぶら、こむぎ こ、でんぷん、パンこ、じゃがいも	きやべつ、しょうが、にんじん、たけの こ、レタス、オレンジ	567 kcal 29.7 g
19木	カレーうどん	○	きりほしだいこんのいために マーブルケーキ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりに く、あぶらあげ、たまご、ちょうり ようぎゅうにゅう	でんぷん、うどん、あぶら、いとこ んにゃく、さとう、バター、こむぎ こ、ココア	たまねぎ、にんじん、ねぎ、えどな、き りほしだいこん	624 kcal 22.6 g
20金	ピラフのきのこソース	○	◎バジルドレッシングサラダ れいとうみかん	とりにく、ちょうりようぎゅう にゅう、なまクリーム、ぎゅう にゅう	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 こむぎこ、じゃがいも、オリーブ オイル、さとう	セロリ、たまねぎ、なましいたけ、しめ じ、なまマッシュルーム、パセリ、き やべつ、にんじん、きゅうり、ホールコー ン、にんにく、レモン、みかん	623 kcal 20.7 g
23月	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 パイナップル (おきなわけん いしがきじま)	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、バター、こむ ぎこ、さとう、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、パイナッ プル	644 kcal 25.0 g
24火	ごはん	○	かつおのさっぱりソース はたけのおにくに ◎きやべついりみそしる	ぎゅうにゅう、かつお、とりにく、 だいず、こんぶ、あぶらあげ、とう ふ	こめ、あげあぶら、でんぷん、あぶ ら、さとう、こんにゃく、さんおん とう	しょうが、にんにく、にんじん、えど な、きやべつ、えのきだけ	597 kcal 29.6 g
25水	ジャージャーめん 1ねんせいとうもろこしの かわむきをします	○	むむしとうもろこし あまなつ	たまご、ぶたにく、ぎゅうにゅう	あぶら、むしちゅうかめん、ごま あぶら、さとう、でんぷん、しろご ま	きゅうり、しょうが、にんにく、たまね ぎ、にんじん、ほししいたけ、ねぎ、と うもろこし、あまなつ	606 kcal 25.5 g
26木	シーフードカレーピラフ	○	レンズまめとウインナーのスープ ホワイトゼリー(さくらんぼのせ)	ベーコン、えび、いか、ぎゅうにゅ う、ウインナー、レンズまめ、かん てん、ゼラチン、にゅうさんきん いんりょう	こめ、もちむぎ、バター、あぶら、 でんぷん、じゃがいも、シエルマ カロニ、さとう	たまねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマ ン、にんにく、セロリ、ホールトマト、 パセリ、さくらんぼ	577 kcal 22.1 g
27金	パインパン	○	チリコンカン ◎こふきいも ごもくスープ	ぎゅうにゅう、だいず、ぶたにく、 とうふ	パインパン、あぶら、こむぎこ、さ とう、じゃがいも、でんぷん	にんにく、たまねぎ、ホールトマト、 ピーマン、あかピーマン、しょうが、に んじん、たけのこ、きくらげ、きやべ つ、えどな	552 kcal 25.7 g
30月	ごもくとりめし	○	こいわしのからあげ とんじる	とりにく、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、こいわし、ぶたにく、とう ふ	こめ、もちごめ、もちむぎ、さと う、あげあぶら、でんぷん、ごまあ ぶら、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ほししいたけ、ごぼう、えだ まめ、だいこん、ねぎ	566 kcal 25.5 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。

10日:ごまだれひやしちゅうかさぼのきゅうり、13日:ドライカレーライスのズッキーニ、まめまめサラダのきやべつ、きゅうり、17日:コロコロきゅうりのきゅうり、
20日:バジルドレッシングサラダのきやべつ、きゅうり、24日:きやべついりみそしるのきやべつ、27日:こふきいものじゃがいもに使用します。

* ♪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、東京都清瀬市でとれた野菜を取り寄せます。

25日:むしとうもろこしのとうもろこしに使用します。

