



日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名						1杯分 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	
					体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	人日の節句(7日)				油揚げ、かつお、凍り豆腐、赤みそ、鶏肉、生揚げ	牛乳飲用	こまつな、にんじん、せり、かぶ(葉)	だいこん、しょうが、かぶ(根)、はくさい	米、もち米、でんぱん、米粉、三温糖	油、ごま	771 kcal 37.4 g 3.2 g
		すずしろごはん		鯉と高野豆腐のごまみそあえ 七草汁								
9	金	鏡開き(11日)				油揚げ、豚肉	牛乳飲用	にんじん、こまつな	干し椎茸、はくさい、ねぎ、キャベツ、もやし、みかん	もち、上白糖、冷凍うどん	油	753 kcal 31.8 g 2.0 g
		カうどん		からしあえ みかん								
12	月	成人の日  成人の日										
13	火	有機栽培のにんじんを食べよう				ツナ、豚肉、大豆	ヨーグルト、牛乳飲用、粉寒天	パセリ、にんじん	たまねぎ、セロリ、マッシュルーム水煮、オレンジジュース	無塩食パン、じゃがいも、小麦粉、上白糖	エッグ・アマノ、油、バター	828 kcal 37.8 g 2.4 g
		ツナマヨトースト		ポークビーンズ ゆうやけゼリー								
14	水	インドネシアの味めぐり				鶏肉、いか、鶏卵	牛乳飲用	赤ピーマン、ピーマン、にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ、干し椎茸、レモン、キャベツ、きゅうり、バナナ	米、米粒麦、上白糖、じゃがいも	油	715 kcal 28.0 g 2.4 g
		ナシゴレン		バジルドレッシングサラダ バナナ								
15	木	小正月 東京都の味めぐり・都産の野菜を食べよう				あさり、鶏肉、生揚げ、たら、あずき	きざみのり、牛乳飲用	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、干し椎茸、だいこん、がなしめじ、はくさい、ねぎ	米、米粒麦、もち米、上白糖、白玉、糸こんにゃく	ごま油	715 kcal 31.8 g 2.9 g
		深川めし		ちゃんこ汁 白玉ぜんざい								
16	金	明治時代 日本最初の給食の再現				生鮭、鶏卵、油揚げ、赤みそ、白みそ	牛乳飲用、わかめ	ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ	米、押麦、上白糖、じゃがいも	ごま、油	716 kcal 33.7 g 2.3 g
		麦ごはん		鮭の塩焼き 千草あえ じゃがいもとわかめのみそ汁								
19	月	昭和中期 揚げパンの登場				ベーコン、豚肉	牛乳飲用、粉チーズ、海藻ミックス、耐熱系寒天	ホールトマト、こまつな、にんじん	セロリ、たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	ミルクパン、上白糖、じゃがいも、ABCマカロニ、はちみつ	油	755 kcal 27.8 g 3.0 g
		揚げパン		ミネストローネ 寒天入り海藻サラダ								
20	火	ちゃんこ鍋風墨田区ご当地カレー				鶏肉、油揚げ、白みそ	牛乳飲用、粉寒天	にんじん	ごぼう、たまねぎ、だいこん、がなしめじ、キャベツ、きゅうり、レモン	米、米粒麦、こんにゃく、小麦粉、上白糖、でんぱん、はちみつ、じゃがいも	油	820 kcal 24.9 g 2.9 g
		すみちゃんカレー		みそドレッシングサラダ はちみつゼリー								
21	水	昭和中期 当時の給食の定番 鯨				くじら、鶏卵	牛乳飲用	こまつな、にんじん	にんにく、だいこん、たまねぎ、しょうが、はくさい、えのき、ねぎ	米、上白糖、でんぱん、米粉、三温糖	油	716 kcal 32.9 g 2.3 g
		ごはん		鯨の竜田揚げ 白菜のさっぱり漬け かきたま汁								
22	木	東京牛乳のメニューを食べよう				ベーコン、生鮭	牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム、粉チーズ、牛乳飲用、わかめ	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム水煮、キャベツ、きゅうり、にんにく、いちご	スパゲティ、小麦粉、三温糖	油、バター、ごま、オリーブ油	748 kcal 32.5 g 2.7 g
		サーモンクリーム スパゲティ		ガーリックドレッシングサラダ いちご								
23	金	旬の果物を食べよう				豚肉、油揚げ、鶏卵、糸削り	牛乳飲用	にんじん、こまつな	たまねぎ、えのき、きゅうり、キャベツ、天草オレンジ	米、米粒麦、上白糖、さつまいも	油、ごま	856 kcal 32.7 g 2.6 g
		あぶたま丼		さつまいもの和風サラダ 天草オレンジ								
26	月	野菜たっぷり献立				豚肉、油揚げ、赤みそ	牛乳飲用、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、たまねぎ、干し椎茸、はくさい、もやし、ねぎ、きゅうり	冷凍うどん、上白糖、さつまいも	油、ねりごま、ごま	717 kcal 25.9 g 2.4 g
		ごま風味うどん		わかめときゅうりの酢のもの 焼きいも								
27	火	韓国の味めぐり				豚肉、豆腐	牛乳飲用、もみのり、わかめ、ちりめんじゃこ	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、はくさい、はくさいキムチ、ねぎ、切干大根、キャベツ	米、押麦、上白糖、でんぱん	ごま油、ごま、油	778 kcal 35.1 g 3.4 g
		麦ごはん キムムッチ		豚キムチ豆腐 じゃこ入りわかめサラダ								
28	水	かみかみ献立 鉄強化献立				あさり、豚肉、鶏卵	角切昆布、牛乳飲用、ししゃも、きざみのり、わかめ	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、もやし、たまねぎ、えのき	米、米粒麦、上白糖、水あめ、小麦粉、生パン粉、でんぱん	油	738 kcal 29.4 g 3.0 g
		ごはん あさり昆布の佃煮		ししゃものフライ 磯香あえ わかたま汁								
29	木	カルシウム強化献立				ベーコン、鶏肉、いんげんまめ	牛乳飲用、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム、ピザチーズ	にんじん、こまつな	たまねぎ、エリンギ、ぼんかん	黒砂糖パン、米粉、じゃがいも	油、オリーブ油	817 kcal 37.1 g 3.3 g
		黒砂糖パン		白いんげん豆のチキングラタン リコネーズポテト ぼんかん								
30	金	給食試食会 減塩献立				生鮭、生揚げ、赤みそ、白みそ	もみのり、芽ひじき、牛乳飲用	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ、だいこん	米、米粒麦、上白糖、塩麴、じゃがいも	ごま、ねりごま、油	755 kcal 35.3 g 2.5 g
		ごはん 海苔ひじきの佃煮		魚の塩麴焼き ごま和え 生揚げの田舎汁								

★都合により献立の内容を変更することがあります。

★全国学校給食週間は24～30日ですが、本校は献立の都合で15～21日に実施します。

★23日は1年生の給食はありません(伝統工芸体験)。 ★28～30日は2年生の給食はありません(移動教室)。