

日	牛乳	献立名	スプーン	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
10 水	○	【入学・進級お祝い献立】					765
		ごはん		米			32.7
		さわらの歯磨き			さわらの歯磨き		
		キャベツとわかめのおかあえ			わかめ かつお節	キャベツ きゅうり にんじん	
		すまし汁			なると とり肉	みつば だいこん にんじん	
		お祝いクレープ		お祝いクレープ			
11 木	○	ごはん		米			812
		春巻き		春巻き 油			25.7
		くきわかめの中華あえ		はるさめ ごま油 砂糖	くきわかめ	もやし きゅうり にんじん	
		にらたま汁		かたくり粉	豆腐 とり肉 卵	たまねぎ にんじん にら	
12 金	○	ごはん		米			771
		ぶた肉のしょうが焼き		油	ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ	35.8
		コーンサラダ		油 砂糖		とうもろこし こまつな キャベツ にんじん	
		ふきのみそ汁		じゃがいも	豆腐 油揚げ みそ	ふき にんじん ほうれんそう	
15 月	○	スクールメロンパン		パン			788
		とり肉のパン粉焼き		パン粉	とり肉		37.1
		彩り野菜のサラダ ノンオイルフレンドレッシング		ドレッシング		キャベツ こまつな パプリカ	
		ABCスープ		マカロニ じゃがいも	フランクフルト	にんじん たまねぎ ビーマン セロリー マッシュルーム	
		さくらゼリー		さくらゼリー			
16 火	○	ごはん		米			744
		ハンバーグ照り焼きソース		砂糖 かたくり粉	ハンバーグ		29.6
		ごまあえ		ごま 砂糖		キャベツ こまつな にんじん	
		けんちん汁		さといも	とり肉 豆腐 油揚げ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	
17 水	○	ハムピラフ		米 パター	ハム	にんじん とうもろこし グリンピース たまねぎ	758
		クリスピーチキン			クリスピーチキン		28.9
		グリーンサラダ たまねぎドレッシング		ドレッシング		ブロッコリー きゅうり こまつな キャベツ	
		コンソメスープ			フランクフルト	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	
18 木	○	ごはん		米			786
		蒸しシューマイ(3個)			シューマイ		33.9
		はるさめサラダ		はるさめ 砂糖 ごま油		こまつな きゅうり にんじん	
		八宝菜		油 砂糖 かたくり粉 ごま油	ぶた肉 いか えび 生揚げ	にんにく しょうが はくさい にんじん もやし たまねぎ きくらげ たけのこ	
19 金	○	【江戸川小中学校8年生生徒が考えた献立】					815
		ごはん		米			28.8
		わらじかつ ポトルソース		油	わらじかつ		
		こまつなのナムル		砂糖 ごま油		もやし こまつな にんじん	
		狭山茶ポタージュ		バター ホワイトソース	ベーコン 牛乳 チーズ ミルクカルシウム	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	
22 月	○	ごはん		米			733
		さけの塩焼き			さけ		(菓類中 81.7)
		磯香あえ 刻みのり			のり	きゅうり キャベツ こまつな もやし	36.4
		肉じゃが		油 じゃがいも 砂糖	ぶた肉 さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	(菓類中 37.0)
		葛飾中学校のみ開校記念日お祝いデザート		チョコクレープ			
23 火	○	ぶた肉とこんぶのうどん		地粉うどん かたくり粉	ぶた肉 こんぶ 油揚げ 凍り豆腐	にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	800
		ちくわの磯辺あげ(2個)		小麦粉 油	ちくわ のり		34.8
		かんぴょうのあえ物		砂糖		かんぴょう こまつな にんじん	
24 水	○	ごはん		米			758
		生揚げの肉みそがけ(2個)		ごま油 砂糖 かたくり粉	生揚げ ぶた肉 みそ	にんにく しょうが ねぎ	32.8
		ブロッコリーのしょうゆあえ				ブロッコリー キャベツ とうもろこし	
		わかめスープ		ごま油	わかめ とり肉 豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	
25 木	○	麦ごはん		米 麦			792
		ポークカレー		油 じゃがいも カレールウ	ぶた肉 牛乳 チーズ スキムミルク ミルクカルシウム	にんにく にんじん たまねぎ トマト	28.8
		青菜とじゃこのサラダ		砂糖 油	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	
26 金	○	黒パン		パン			816
		野菜グラタン			野菜グラタン		26.6
		ほうれんそうのソテー		油	ベーコン	ほうれんそう にんじん とうもろこし	
		ポトフ		じゃがいも	フランクフルト	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	
30 火	○	わかめごはん		米	わかめ		797
		とりのから揚げ(2個)		かたくり粉 油	とり肉		35.9
		即席漬け			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	
		生揚げのみそ汁			生揚げ みそ	ほうれんそう だいこん にんじん	

*牛乳は赤の仲間 血や肉になる食品です。

*スプーンの欄に○がある日はスプーンを持ってきてください。

*一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりますこともあります。ご了承ください。

*コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
							レチノール当量	B1	B2	C		
	kcal	g (%)	%	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月の平均栄養量	781	32.0(16.4)	26.4	117.3	451	4.7	425	0.78	0.58	48	7.6	3.1

献立表はこちらからも
ご覧になれます→

