

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
1日 (火)	ちゅうか 中華おこわ チゲ汁 塩ナムル 乳ない豆腐  <i>牛乳のゼリーに たっぷりの フルーツを乗せます。</i>	○	642kcal 23.7g 18.5g	ぶたにく えび あぶらあげ とうふ みそ かんてん ちゅうりょうぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	ほししいたけ たけのこ にんじん ごぼう だいこん もやし キムチ ねぎ ほうれんそう みかん缶 パイン缶 もも缶	こめ もちごめ ごまあぶら あぶら さといも ねりごま ごま さとう
2日 (水)	ごはん 鶏の照り焼き かきたま汁 おひたし	○	608kcal 25.4g 18.3g	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	こめ さとう でんぷん
4日 (金)	チンジャオロース麺 キャベツと卵のスープ ★大豆しやりしやり 早生みかん  <i>切り干し大根には 鉄分・カルシウムなど 栄養がたっぷり！</i>	○	635kcal 26.4g 22.1g	ぶたにく とりにく たまご だいず ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん キャベツ ほししいたけ あかピーマン ねぎ ピーマン わせみかん	むしちゅうかめん ごま さとう でんぷん ごまあぶら あぶら
7日 (月)	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根のみそ汁 野菜のごまドレッシング	○	595kcal 28.7g 17.8g	さけ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	きりほしだいこん もやし にんじん きゅうり キャベツ だいこん こまつな	こめ ごま さとう あぶら
8日 (火)	ごはん のりの佃煮 和風卵焼き なめこのみそ汁 大学芋	○	723kcal 23.3g 19.5g	のり たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ なめこ さやいんげん	こめ さとう でんぷん みずあめ あぶら さつまいも ごま
9日 (水)	ツナおろしスパゲティ ★海藻サラダ フルーツ白玉	○	693kcal 25.9g 21.3g	ツナフレーク のり わかめ とうふ ぎゅうにゅう	だいこん もやし きゅうり にんじん みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	スパゲティ さとう オリーブあぶら ごま しらたまご
10日 (木)	さつまいもごはん ★ししゃも焼き 豚汁 凍り豆腐のごま和え	○	644kcal 26.4g 19.8g	ししゃも ぶたにく ツナフレーク とうふ こおり豆腐 みそ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ きゅうり もやし こまつな	こめ さつまいも ごま ごまあぶら こんにやく さといも さとう
11日 (金)	カレーライス ★じゃがいものハニーサラダ りんご	○	741kcal 19.1g 17.9g	ぶたにく ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ にんじん チャツネ トマトピューレ もやし キャベツ ホールトマト きゅうり りんご	こめ あぶら バター こむぎこ じゃがいも はちみつ
14日 (月)	鮭とじゃがいもの炊き込みごはん 貝だくさんみそ汁 厚揚げのそぼろ煮	○	605kcal 30.8g 22.5g	さけ あぶらあげ わかめ とうふ みそ とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	だいこん ねぎ こまつな たまねぎ にんじん グリンピース	こめ じゃがいも バター あぶら さとう でんぷん
15日 (火)	メキシカンライス ベジタブルスープ チーズポテト	○	639kcal 20.9g 19.8g	とりにく ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	ホールトマト たまねぎ ホールコーン ピーマン マッシュルーム にんじん ほししいたけ キャベツ セロリ こまつな	こめ あぶら バター じゃがいも

★のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

日 (曜日)	主食(しゆしょく) 主菜(しゆさい) 副菜(ふくさい) くだもの など	牛乳	エネルギー タンパク質 脂質 (中学年)	材料		
				赤 体の骨や肉 を作る	緑 体の調子を ととのえる	黄 エネルギー になる
16日 (水)	ごはん とりにく 鶏肉のバーベキューソース キャベツスープ カラフルマリネ <i>ソースも 手作りです!</i>	○	629kcal 25.1g 17.2g	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	レモンじり りんご たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり セロリ きピーマン あかピーマン	こめ あぶら でんぷん さとう
17日 (木)	あき かお 秋の香りごはん ちくわの磯辺揚げ けんちん汁 ラ・フランス <i>長野県から 直送です。</i>	○	683kcal 26.5g 21.1g	とりにく あぶらあげ とうふ ちくわ たまご あおのり ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ ラ・フランス	こめ さつまいも あぶら ごまあぶら こんにやく さといも こむぎこ
18日 (金)	や 焼きカレーパン イタリアンスープ ☆ビーンズフライサラダ <i>学芸会 本番!</i>	○	630kcal 25.7g 28.3g	ぶたにく こなチーズ ベーコン たまご だいず ぎゅうにゅう	セロリ たまねぎ ホールトマト にんじん ホールコーン こまつな きゅうり	まるパン あぶら こむぎこ バター パンこ なまパンこ でんぷん さとう
19日 (土)	ごはん マーボー豆腐 華風もやし	○	649kcal 28.1g 21.2g	ぶたにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん にら もやし きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら
22日 (火)	きんぴらごはん いしかりじる 石狩汁 フルーツヨーグルトかけ <i>鮭の旨みたっぷりの 北海道の郷土料理</i>	○	653kcal 25.9g 14.6g	あぶらあげ さけ みそ とうふ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ こまつな みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	こめ ごまあぶら しらたき さとう じゃがいも はちみつ
24日 (木)	ごはん きつかくむ 菊花蒸し よしじり 吉野汁 まめ ☆豆とわかめのサラダ <i>肉団子のまわりに とうもろこしを 付けた料理です。</i>	○	623kcal 25.1g 17.7g	ぶたにく たまご とりにく なまあげ ひよこまめ わかめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ホールコーン にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	こめ でんぷん こんにやく じゃがいも くずこ あぶら ごまあぶら さとう
25日 (金)	セサミトースト クラムチャウダー い ツナ入りコーンサラダ	○	658kcal 22.9g 30.2g	ベーコン ツナフレーク あさり なまクリーム ちょうりようぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり	しよくパン バター さとう ごま ねりごま あぶら じゃがいも こめこ
28日 (月)	ごはん にくだんご い やさい 肉団子入り野菜スープ こんにやくサラダ はやか 早香 <i>みかんとボンカン を 掛け合わせた 果物です。</i>	○	597kcal 19.5g 15.7g	ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほししいたけ はくさい こまつな きゅうり にんじん もやし たまねぎ はやか	こめ でんぷん はるさめ ごまあぶら こんにやく さとう あぶら ごま
29日 (火)	きのこうどん おんやさい 温野菜みそドレッシング えらんでケーキ バナナケーキ ココアケーキ	○	616kcal 22.7g 21.4g	あぶらあげ かまぼこ みそ たまご ちょうりようぎゅうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ こまつな だいこん さやいんげん バナナ	うどん じゃがいも あぶら さとう こむぎこ バター
30日 (水)	まめ 豆ごはん むらくも汁 ☆じゃこきんぴら	○	630kcal 21.2g 19.3g	だいず あぶらあげ とうふ たまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんじん こまつな たまねぎ	こめ でんぷん さつまいも ごま あぶら さとう
押上小学校平均			都栄養摂取基準			
エネルギー 645kcal			640kcal			
タンパク質 24.7g			18~32g			
脂質エネルギー比 28.2%			25~30%			

☆のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。