



日	曜	主食	牛乳	副食	材料名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
2	月	アーモンド揚げパン		シーフードシチュー 豆のサラダ	きな粉,牛乳(調理用含),ベーコン,脱脂粉乳,ホタテ,えび,いか,あさり,生クリーム,ひよこ豆	油,無塩パン,上白糖,油,じゃがいも,バター,小麦粉,はちみつ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,こまつな,キャベツ,きゅうり	758	32.0	461
3	火	ビーンズカレーライス		パンプキンサラダ くだもの	豚肉,レンズまめ,ひよこ豆,牛乳	米,油,小麦粉,バター,アーモンド,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,エリンギ,にんじん,ホールトマト,かぼちゃ,キャベツ,きゅうり,オレンジ	848	27.1	316
4	水	ごはん		魚のはちみつみそ焼き ごまあえ かきたま汁	牛乳,もうかざめ,みそ,鶏卵	米,はちみつ,ごま,上白糖,ゴマペースト,でんぷん	しょうが,キャベツ,もやし,こまつな,にんじん,えのきたけ,ねぎ	739	32.9	401
5	木	<b>【地場産物・旬】</b> スパゲティ なす入りミートソース		海藻サラダ くだもの	豚肉,粉チーズ,牛乳,海藻ミックス	スパゲティ,油,上白糖,小麦粉,はちみつ	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,ホールトマト,なす,ピーマン,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	839	30.7	336
6	金	五目おこわ		しらすあえ 石狩汁	鶏肉,油揚げ,牛乳,しらす干し,生鮭,豆腐,みそ	もち米,米,押麦,油,上白糖,じゃがいも	ごぼう,干しいたけ,にんじん,さやいんげん,しそ,キャベツ,もやし,こまつな,だいこん,ねぎ	740	33.6	431
9	月	わかめごはん		豆腐入り卵焼き マロニーあえ みそ汁	炊き込みわかめ,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵,油揚げ,みそ,生わかめ	米,米粒麦,油,白ごま,油,上白糖,マロニー,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん	780	31.4	496
10	火	ピラフシーフードソースがけ		ガーリックドレッシングサラダ くだもの	鶏肉,牛乳(調理用含),脱脂粉乳,えび,いか,あさり,生クリーム,耐熱系寒天,生わかめ	米,バター,油,小麦粉,ごま,オリーブ油,三温糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,こまつな,キャベツ,きゅうり,にんにく,パイナップル	820	28.5	451
前期期末考査1日、2日目は、給食がありません。										
13	金	ひじきごはん		焼きししゃも じゃがいものきんぴら むらくも汁	鶏肉,芽ひじき,油揚げ,牛乳,ししゃも,豆腐,鶏卵	米,上白糖,油,じゃがいも,ごま油,でんぷん	干しいたけ,にんじん,こまつな,ごぼう,れんこん,さやいんげん	807	33.2	523
17	火	<b>【十五夜】</b> けんちんうどん		変わり漬け 月見団子	鶏肉,油揚げ,牛乳(調理用含),脱脂粉乳,きな粉	油,ごま油,冷凍うどん,上白糖,白玉粉,小麦粉	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,しょうが,かぼちゃ	784	31.0	424
18	水	<b>【韓国デー】</b> 韓国風もやしごはん		豆腐のスープ くだもの	鶏卵,鶏肉,みそ,牛乳,豆腐	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,ごま	だいずもやし,もやし,にんじん,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ水煮,ねぎ,梨	760	31.8	397
19	木	ごはん		さばのおろしポン酢がけ いりどり 豆乳汁	牛乳飲用,さば,鶏肉,豆腐,みそ,豆乳	米,油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	だいこん,レモン,にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,さやいんげん,しめじ,ねぎ,こまつな	818	37.9	337
20	金	<b>【カルシウムデー】</b> カレーミート ホットサンド		じゃがいものフレンチサラダ フルーツヨーグルトかけ	プロセスチーズ,豚肉,粉チーズ,牛乳,ヨーグルト,脱脂粉乳	無塩パン,油,小麦粉,バター,じゃがいも,はちみつ	セロリ,にんにく,たまねぎ,ホールトマト,にんじん,キャベツ,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,パイナップル	736	29.6	502
24	火	ごはん		魚のごまだれ焼き ひじきの炒め煮 <b>【地場産物・旬】</b> 冬瓜汁	牛乳,生鮭,鶏肉,干ひじき,油揚げ	米,上白糖,ごま,油,しらたき,でんぷん	にんじん,えだまめ,しょうが,しめじ,とうがん,ねぎ,こまつな	801	38.2	385
25	水	ミルクパン		レバーポテト イタリアンスープ	牛乳,豚レバー,ベーコン,豚肉,粉チーズ	ミルクパン,油,じゃがいも,でんぷん,米粉,上白糖,ごま,マカロニ	しょうが,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,こまつな	732	35.4	376
26	木	<b>【沖縄県の郷土料理】</b> タコライス		もずくのかきたま汁 黒糖ゼリーきなこがけ	豚肉,レンズまめ,ピザチーズ,牛乳,豆腐,鶏卵,もずく,粉寒天,粉ゼラチン,きな粉	米,油,でんぷん,黒砂糖,上白糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,ホールトマト,トマト,キャベツ,葉ねぎ	785	30.2	376
27	金	冷やし五目うどん		フライドポテト くだもの	鶏肉,油揚げ,鶏卵,牛乳,あおのり	上白糖,油,冷凍うどん,じゃがいも	にんじん,もやし,きゅうり,こまつな,冷凍みかん	753	29.9	327
30	月	<b>【セレクト給食】</b> A. いかフライドッグ B. ウィナー犬		チキンビーンズ くだもの	いか,鶏卵,牛乳,鶏肉,粉チーズ,いんげんまめ	無塩パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも,上白糖,バター	キャベツ,セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,パウチ,オレンジ	792 763	39.9 31.9	359 385

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

**【世界の料理】**  
**韓国風もやしごはん(韓国)**  
 大豆もやしを使った、炊き込みご飯のような料理です。韓国では、ねぎやにんにく、唐辛子などが入った薬味だれと一緒に食べるそうですが、給食では、甘辛い肉みそと食べる形にア

**【地場産物】**  
 \* 寺島なす \*  
 墨田区にゆかりの深い、江戸東京野菜の一つである寺島なすを使います。とても生産量が少ない貴重な野菜です。  
 \* 姫とうがん \*

**【今月のセレクト給食】**  
 \* 調理パンを食べよう \*  
 献立: **A. いかフライドッグ**  
**B. ウィナー犬**  
 ★パンに挟む具を選ぶセレクト給食です。