

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 - たんぱく質 食塩相当量	ひとことメモ
1 金	ごはん			こめ			622 kcal	
	いかのかりんあげ	○	イカ	アゲあぶら, さとう, でんぷん	しょうが	せいしゆ, しお, しょうゆ	26.7 g	なすのみそしるは「そのときがくるくる」という本に登場します。
	こまつなのあえもの			しろこま, さとう, こまあぶら	こまつな, もやし, にんじん, きゃべつ	しょうゆ, ラー油, からし, す	2.0 g	
	★なすのみそしる			とうふ, あぶらあげ, わかめ, あかみそ, しろみそ	なす, たまねぎ, にんじん	だしこんぶ, あつけすり, しょうゆ		
5 火	くろざとうパン			くろざとうパン			575 kcal	
	★ショットブラール	○	ぶたひきにく, とりひきにく, ちょうりょうぎゅうにゅう, なまクリーム	あぶら, ばんこ, パター, こむぎこ	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ	あかワイン, しお, こしょう, オールスパイス, とりがら	24.8 g	「長くつ下のピッピ」はスウェーデンで有名なお話です。ショットブラールはスウェーデン料理です。
	ポイルポテト			じゃがいも		しお, こしょう, パセリ	2.3 g	
	キャベツスープ		ぶたにく	あぶら	たまねぎ, にんじん, しょうが, きゃべつ, こまつな	とりがら, しお, こしょう, しょうゆ		
6 水	ウイナーピラフ		ウイナー	こめ, おしむぎ, オリーブあぶら, あぶら	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ビーマン	しお, こしょう	642 kcal	
	★あきのカレーシチュー	○	ぶたにく, ひよこまめ	あぶら, パター, こむぎこ, さつまいも	にんにく, たまねぎ, にんじん, しめじ, さやいんげん	カレーこ, あかワイン, とんこつ, しお, トマトピューレ, ソース	20.5 g	給食が大好きな女の子が出てくる、「糸子の体重計」というお話からの料理です。
	くだもの(かき)				かき		2.2 g	
7 木	ごはん			こめ			647 kcal	
	さかなのタレカツ	○	めだい	アゲあぶら, こむぎこ, ばんこ, さとう		しお, こしょう, しょうゆ, みりん, だしじる	24.5 g	
	みそしる		あかみそ, しろみそ, とうふ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, こまつな	だしこんぶ, あつけすり, しょうゆ	1.7 g	「りんごのなかもしれない」という絵本にはりんごがたくさん出てきます。りんごを味わって食べてみましょう。
	★くだもの(りんご)				りんご			
8 金	ツナとしらすのわふうスパゲッティ		しらす, ツナ	スパゲティ, あぶら, さんおんと	だいこん, はねぎ	せいしゆ, しお, す, うすくちしょうゆ	640 kcal	
	ひじきサラダ	○	めひじき	はちみつ, あぶら	きゃべつ, きゅうり, にんじん, たまねぎ	うすくちしょうゆ, しお, す	23.4 g	「赤毛のアン」に出てくる有名なケーキを再現しました。
	★レイヤーケーキ		たまご, ちょうりょうぎゅうにゅう, なまクリーム	こむぎこ, パター, さとう, いちごジャム		ベーキングパウダー, バニラエッセンス	1.9 g	
11 月	とりなんばんうどん		とりにく, あぶらあげ	でんぷん, うどん, あぶら	たまねぎ, にんじん, ねぎ, こまつな	だしこんぶ, あつけすり, せいしゆ, みりん, しお, しょうゆ, しちみ, いちみ, だしじる	623 kcal	
	きっかだんご	○	とりひきにく, ぶたひき, たまご	ばんこ, でんぷん, もちこめ	しょうが, たまねぎ, にんじん	せいしゆ, しお, こしょう, しょうゆ, カレーこ	29.7 g	菊花園子は白と黄色の菊の花をイメージしています。
	やさしいごまみそあえ		わかめ, あかみそ	しろすりこま, さとう	きゃべつ, にんじん	だしじる	2.5 g	
12 火	さつまいものおこわ			こめ, もちこめ, さつまいも, くるこま		だしこんぶ, あつけすり, せいしゆ, しお, うすくちしょうゆ	621 kcal	
	ぎせい豆腐	○	とりひきにく, しぼりとうふ, たまご	あぶら, さとう	にんじん, たまねぎ	しお, しょうゆ, パセリ	28.1 g	ぎせい豆腐は、豆腐のに入った卵焼きです。ふわふわな食感を味わってください。
	とんじる		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな	だしこんぶ, あつけすり, しょうゆ	2.5 g	
13 水	ムロアジとたまごのそぼろどん		ムロアジミンチ, たまご	こめ, あぶら, さとう, しろこま	しょうが, たまねぎ, にんじん, れんこん, なましいだけ, さやいんげん	しょうゆ, みりん	593 kcal	
	あぶらあげのみそしる	○	とうふ, あぶらあげ, しろみそ, あかみそ, わかめ	じゃがいも	にんじん, たまねぎ	だしこんぶ, あつけすり, しょうゆ	26.0 g	ムロアジは東京都の三宅島でとれたものです。最近では漁獲量が減ってきています。
	くだもの(りんご)				りんご		1.7 g	
14 木	きなこあげパン		きなこ	アゲあぶら, こめパン, グラニューとう		しお	564 kcal	
	カレードレッシングサラダ	○		じゃがいも, あぶら, さとう	きゅうり, きゃべつ, にんじん, ホールコーン	しお, す, こしょう, カレーこ, しょうゆ	23.4 g	今日のあげパンは、米粉パンを使っているのでもちもちもちです。
	エービーシースープ		とりにく	あぶら, マカロニ	たまねぎ, にんじん, きゃべつ, こまつな	せいしゆ, とりがら, ローリエ, しお, しろこしょう	2.4 g	
15 金	ごはん			こめ			569 kcal	
	とりにくのごまだれやき	○	とりにく	あぶら, さとう, ねりごま, しろこま, こまあぶら	にんにく, しょうが, ねぎ	みりん, しょうゆ, せいしゆ, トウバンジャン	24.6 g	ごまたつぷりのダレにつけて、とりにくを焼きます。ごまにはカルシウムや鉄分が多くふくまれます。
	おひたし				きゃべつ, にんじん, もやし, こまつな	だしじる, しょうゆ	1.9 g	
	きのことうふのすましじる		とうふ, わかめ		にんじん, たまねぎ, しめじ, えのきだけ, エリンギ	だしこんぶ, あつけすり, せいしゆ, しお, しょうゆ		
18 月	ちゃんぽんめん		ぶたにく, イカ, かまぼこ	ちゃんぽん, あぶら, でんぷん	しょうが, ほししいだけ, にんじん, たまねぎ, きゃべつ, もやし, いら	とりがら, とんこつ, せいしゆ, しお, こしょう, しょうゆ, オイスターソース	567 kcal	
	ガーリックビーンズポテト	○	だいず	アゲあぶら, じゃがいも		しお, こしょう, パプリカ, ガーリックパウダー	24.2 g	とんこつからしっかりとだしをとって、具だくさんのちゃんぽんめんを作ります。
	くだもの(りんご)				りんご		2.5 g	
19 火	きつねごはん		あぶらあげ	こめ, おしむぎ, さとう, しろこま		だしこんぶ, あつけすり, うすくちしょうゆ, だしじる, しょうゆ, みりん, せいしゆ	644 kcal	
	やさいのうまに	○	かくぎりこんぶ, ぶたにく, さつまいも	さとう, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, ほししいだけ, たまねぎ, だいこん	あつけすり, しょうゆ, せいしゆ	22.5 g	野菜のうま煮に使う大根は、世田谷区で有名な大蔵大根です。
	フルーツポンチ		にゅうさんきんいんりょう	さとう	みかんかんづめ, バイカンづめ, ももかんづめ		2.5 g	
20 水	ごはん			こめ			588 kcal	
	さかなのたつたあげ	○	モウカザメ	アゲあぶら, でんぷん	しょうが, にんにく	せいしゆ, しょうゆ	21.8 g	ごまがたつぷりのみそ汁は2種類のごまが入っているのでもちもちの味です。
	マロニーあえ			マロニー, さとう	きゃべつ, もやし, にんじん, こまつな	みりん, しょうゆ, からしこ	1.9 g	
	ごまみそしる		しろみそ	じゃがいも, しろすりごま, ねりごま	たまねぎ, にんじん, こまつな	だしこんぶ, あつけすり		
21 木	ナン・キーマカレー		ぶたひきにく, とりひきにく, レンズまめ	ナン, あぶら, こむぎこ, パター	にんにく, しょうが, せろり, ほししいだけ, たまねぎ, にんじん, ほしびどう, ビーマン	あかワイン, ケチャップ, ソース, しお, カレーこ	592 kcal	
	みそドレッシングサラダ	○	しろみそ	じゃがいも, はちみつ, あぶら	きゃべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	しお, す	23.7 g	英語のサガリカ先生の母国、インドの料理を作ります！
	ピーチラッシープリン		こなかんでん, ちょうりょうぎゅうにゅう, ヨーグルト	さとう	ももかんづめ	シナモン	2.6 g	
22 金	チンジャオロースどん		ぶたにく	こめ, あぶら, さとう, でんぷん, こまあぶら	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), にんじん, たまねぎ, きゃべつ, ビーマン	とんこつ, しお, せいしゆ, しょうゆ, オイスターソース	589 kcal	
	きのこのかきたまじる	○	とりにく, たまご	でんぷん	にんじん, たまねぎ, なましいだけ, えのきだけ, エリンギ, こまつな	だしこんぶ, あつけすり, せいしゆ, しお, しょうゆ	22.5 g	チンジャオロースは、具材を千切りにするのがポイントです。
	くだもの(みかん)				みかん		2.2 g	
25 月	ごはん			こめ			636 kcal	
	さばのみそに	○	さば, はちみつ, しょうゆ	さとう, でんぷん, しろこま	しょうが, ねぎ	せいしゆ	28.4 g	切り干し大根は、大根を干して乾燥させたものです。その分うま味がたっぷり含まれています。
	きりぼしだいこんのいために		あぶらあげ	あぶら, さとう	きりぼしだいこん, にんじん, さやいんげん	だしじる, しょうゆ, せいしゆ, みりん	2.0 g	
	さわにわん		ぶたにく, あぶらあげ		だいこん, にんじん, ほししいだけ, たまねぎ, えのきだけ, こまつな	あつけすり, しお, しょうゆ		
26 火	ココアフレンチトースト		ちょうりょうぎゅうにゅう, たまご	しょくパン, パター, さとう, こなざとう		ココア	591 kcal	
	グリーンサラダ	○		さとう, ねりごま, こまあぶら	きゃべつ, きゅうり, もやし	す, うすくちしょうゆ, からし	27.3 g	いつものフレンチトーストにココアを混ぜました。見た目もきれいに仕上げます。
	とうにゅうこめシチュー		ベーコン, とりにく, とうにゅう	あぶら, じゃがいも, こめこ	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ほうれんそう	とりがら, しお, こしょう	2.4 g	
27 水	さけとだいのごはん		だいの, しお, さけ	こめ, さとう, しろこま		だしこんぶ, あつけすり, しお, せいしゆ, だしじる, みりん, しょうゆ	559 kcal	
	ひじきとツナのおろしぼんずあえ	○	めひじき, ツナ	あぶら, さとう	きゃべつ, もやし, こまつな, にんじん, ホールコーン, だいこん, レモンじる	す, しょうゆ	22.1 g	汁の中にはじゃがいもで作ったもちもちのお団子が入っています！
	じゃがいもちじる		あぶらあげ	じゃがいも, でんぷん	にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ, こまつな	だしこんぶ, あつけすり, せいしゆ, しょうゆ, しお, みりん	2.2 g	
28 木	いかいりソースやきそば		ぶたにく, イカ, あおのり	むしちゅうかめん, あぶら	たまねぎ, きゃべつ, もやし, にんじん	こしょう, せいしゆ, しお, ちゅうのうソース, ウスターソース, とんかつソース	568 kcal	
	こざかなのいそべあげ	○	ちか, あおのり	アゲあぶら, こむぎこ			26.5 g	「はやか」は、みかんとポンカンをかけあわせてできた品種です。とつてもあまいです。
	くだもの(はやか)				はやか		2.6 g	
29 金	たんたんチャーハン		たまご, とりひきにく, ぶたひき, あかみそ	こめ, おしむぎ, こまあぶら, しろこま, あぶら, さとう, でんぷん	なましいだけ, ねぎ, チンゲンサイ, にんじん, にんにく, しょうが	うすくちしょうゆ, しお, こしょう, せいしゆ, しょうゆ, みりん, トウバンジャン	601 kcal	
	こんにゃくナムル	○		こまあぶら, いとこんにゃく, さとう	きゃべつ, きゅうり, にんじん	しょうゆ, こしょう, みりん	22.8 g	肉味とチャーハンをよく混ぜて食べてください。
	はるさめスープ		ぶたにく, とうふ, わかめ	はるさめ, でんぷん	たまねぎ, にんじん, しょうが, もやし	とんこつ, しお, しろこしょう, しょうゆ	2.6 g	

*給食の食材や献立は、変更する場合があります。アレルギー等で対応が変更になる方のみ、事前にご連絡いたします。ご了承ください。