



# 献\*立\*表



日	献立名	牛乳	血や肉になる赤の仲間	熱や力になる黄の仲間	体の調子を整える緑の仲間	エネルギーたんぱく質	一口メモ	
9 火	カレーライス	○	とりにく	こめ, 押麦, アブラ, バター, こむぎこ じゃがいも, マンゴチャツネ	にんにく, しょうが, せろり, たまねぎ, にんじん	705 kcal	サラダのドレッシングは、さとう・しょうゆ・酢・ごま油・サラダ油を使用しました。給食室手作りドレッシングで野菜をおいしくいただきます。	
	ごまだれサラダ		しろごま, さとう, ごまあぶら, サラダユ	きゃべつ, きゅうり, にんじん, ホールコーン	20.2 g			
	くだもの				かんきつ類			
10 水	スパゲティレンズ豆ミートソース	○	ぶたひきにく, レンズまめ, こなチーズ	スパゲティ, サラダユ, アブラ, こむぎこ, さとう, バター	せろり, にんにく, たまねぎ, にんじん, トマト, マッシュルーム, ピーマン	626 kcal	ミートソースには、レンズ豆が入っています。	
	キャベツのレモンソースかけ		さとう, サラダアブラ	きゃべつ, きゅうり, にんじん, レモン	23.0 g			
	くだもの				かんきつ類			
11 木	ごはん	○		こめ		582 kcal	今日は一汁二菜（いちじゅうにさい）の和食献立です。食器の置き方を確認してからいただきます。	
	小女子の佃煮		こうなご	さとう				28.8 g
	いかの豆板醤焼き		イカ	アブラ, さとう, ごまあぶら	にんにく, ネギ			
	ごまあえ			しろごま, さとう	きゃべつ, もやし, ほうれんそう			
	きのこのかきたま汁		トリニク, たまご	でんぶん	にんじん, たまねぎ, なましいたけ, えのきだけ			
12 金	きなこ揚げパン	○	きなこ	アゲアブラ, ミルクパン, グラニューとう		626 kcal	揚げパンは、大田区の小学校で考え出された給食の料理です。	
	ポテトの重ね焼き		ベーコン, ピザチーズ	バター, じゃがいも	たまねぎ, パセリ	21.5 g		
	野菜スープ		ぶたにく	アブラ	たまねぎ, きゃべつ, にんじん, ホールコーン こまつな			
15 月	マーボー丼 <small>▶1年生給食開始▶</small>	○	ぶたひき, あかみそ, とうふ	こめ, アブラ, さとう, くずでん粉, ごまあぶら	にんにく, しょうが, ネギ, にんじん たけのこ, たまねぎ, にら	640 kcal	マーボー丼を作るのに、約200丁もの豆腐を使います。	
	パンサンスー			はるさめ, さとう, ゴマアブラ	きゃべつ, きゅうり, にんじん	23.5 g		
	くだもの				いちご			
16 火	わかめごはん	○	わかめ	こめ, しろごま		629 kcal	春に美味しい新じゃがいもとたけのこの煮物を、味わっていただきます。	
	ししゃものごま焼き		ししゃも, たまご	アブラ, でんぶん, しろごま		24.2 g		
	春野菜の煮物		かくぎりこんぶ, ぶたにく	さとう, つきこんにやく, じゃがいも	ほししいたけ, たけのこ にんじん, さやえんどう			
17 水	セサミトースト	○		しょくパン, マーガリン, さとう ねりごま, しろすりごま		649 kcal	ごまをたっぷりぬった、セサミトースを味わっていただきます。	
	フレンチサラダ			さとう, サラダユ	きゃべつ, にんじん, きゅうり, ホールコーン	23.7 g		
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	アブラ, じゃがいも, さとう, バター, こむぎこ	せろり, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム			
18 木	わかめうどん	○	トリニク, あぶらあげ, わかめ	うどん	たまねぎ, にんじん, しょうが, ネギ, こまつな	585 kcal	明日葉は、東京都八丈島で作られます。	
	もやしときゅうりのあえもの			しろごま, さとう, ゴマアブラ	きゅうり, もやし, にんじん	22.3 g		
	明日葉の草団子		きなこ	しらたまこ, こむぎこ, さとう	あしたば			
19 金	たけのこごはん	○	あぶらあげ	こめ	たけのこ, にんじん, さやえんどう	605 kcal	春が旬のたけのこの入ったごはんを味わいましょう。	
	さばの塩焼き		さば	アブラ		27.0 g		
	めかたま汁		たまご, めかぶわかめ	でんぶん	にんじん, ほししいたけ, たまねぎ, こまつな			
22 月	シーフードライス	○	とりにく, エビ, イカ	こめ, バター, アブラ	にんにく, たまねぎ, にんじん, ピーマン	630 kcal	この季節に美味しいじゃがいもを、新じゃがいもと言います。	
	じゃがいもとコーンのポタージュ		ぎゅうにゅう, ちゅうりょうぎゅうにゅう	じゃがいも	しょうが, クリームコーン, にんじん たまねぎ, パセリ	23.1 g		
	オレンジ汁つぶゼリー		こなかんでん	さとう	みかんジュース, みかんかんづめ			
23 火	ごはん・のりとひじきの佃煮	○	きりのり, メヒジキ	こめ, さとう, みずあめ		630 kcal	今日は、和食です。食器の置き方を確認しましょう。	
	五目玉子焼き		ひきにく, あぶらあげ, たまご	アブラ, さとう	ほししいたけ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう	27.6 g		
	豚汁		ぶたにく, とうふ, しろみそ, あかみそ	つきこんにやく, じゃがいも	にんじん, ごぼう, だいこん, こまつな			
24 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	とりひきにく, こうやどうふ	こめ, 押麦, アブラ, さとう	しょうが, にんじん ほししいたけ, さやえんどう	601 kcal	高野豆腐は、豆腐を乾燥させた食べ物です。高野豆腐のそぼろをごはんにかけて、米粒を残さずにおいしくいただきます。	
	すまし汁		とうふ	まめふ	たまねぎ, こまつな	25.9 g		
	くだもの				かんきつ類			
25 木	ごはん	○		こめ		630 kcal	今日の献立は、一汁二菜の和食献立です。和食とは、日本で古くから食べられてきた、ごはんと汁物におかずを組み合わせたものをいいます。	
	鮭の塩焼き		ギンザケ					28.9 g
	大豆の五目煮		ぶたにく, だいず	ごまあぶら, こんにやく, さとう	ごぼう, にんじん, ほししいたけ			
	みそしる		あかみそ, しろみそ, とうふ	じゃがいも	たまねぎ, こまつな			
26 金	ミルクパン	○		ミルクパン		654 kcal	今日のコロッケには、たらという魚が入っています。フィッシュコロッケをおいしくいただきます。	
	フィッシュコロッケ		ぶたひきにく, タラ, たまご	アゲアブラ, じゃがいも, アブラ, こむぎこ, ばんこ	たまねぎ, にんじん, パセリ			23.9 g
	トマトの野菜スープ		ベーコン	アブラ, じゃがいも	せろり, たまねぎ, きゃべつ, しょうが トマト, パセリ			
	くだもの				かんきつ類			

