

日	献立 (牛乳が毎日付きます)	血や肉になる食品 (あか)	熱や力の元になる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)	エネルギー たんぱく質 脂質		
3火	ガルバンゾーカレーライス 野菜サラダ 梨	ぶた肉 ひよこ豆	飲用牛乳	米 小麦粉 じゃがいも チャツネ さとう	油 バター ごま油	にんじん にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ もやし なし	605 kcal 18.5 g 18.3 g
4水	マーガリンパン ミートグラタン こまつなと豆腐のスープ	ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン 豆腐	飲用牛乳 ピザチーズ	マーガリンパン じゃがいも かたくり粉	油 バター ごま油	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム エリンギ	575 kcal 25.5 g 24.3 g
5木	【中国地方 広島県の郷土料理】 ごまごはん わにのフライ からし和え みそ汁	モウカザメ かつお節 白いんげん 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 わかめ	米 小麦粉 かたくり粉 パン粉 さとう じゃがいも	ごま油 白ごま油	ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ	634 kcal 26.6 g 21.3 g
6金	冷やしきつねうどん じゃがいもと豆の甘辛和え 冷凍パイ	とり肉 油揚げ ひよこ豆	飲用牛乳	さとう うどん じゃがいも	油 白ごま	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ねぎ もやし しょうが にんにく 冷凍パイ	585 kcal 25.1 g 23.1 g
9月	【重陽の節句献立】 ごはん さばのソース焼き 菊と野菜のごま和え かきたま汁	サバ 赤みそ 豆腐 たまご	飲用牛乳	米 三温糖 さとう かたくり粉	白ごま ゴマペースト	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ もやし きく	591 kcal 28.2 g 23.1 g
10火	【東北地方 福島県の郷土料理】 凍豆腐の玉子とじ丼 ざくざく りんご	ぶた肉 凍り豆腐 たまご とり肉 豆腐	飲用牛乳	米 こんにやく じゃがいも	ごま油	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん りんご	587 kcal 24.1 g 16.9 g
11水	なすのミートソーススパゲティ ポテト入りサラダカレー風味 ミックスフルーツ	ぶた肉	飲用牛乳 粉チーズ	スパゲティ 小麦粉 さとう じゃがいも	油 バター	にんじん トマト缶 セロリ にんにく たまねぎ なす キャベツ コーン缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶	582 kcal 20.7 g 19.4 g
12木	【九州・沖縄地方 沖縄県の郷土料理】 クファージュシー もずくスープ サーターアングギー	ぶた肉 とり肉 たまご 豆腐 豆乳	飲用牛乳 生切り昆布 もずく	米 もち米 さとう かたくり粉 小麦粉 黒砂糖	油 ごま油	にんじん さやいんげん ほうれんそう しょうが 干しいたけ ねぎ たまねぎ	601 kcal 20.3 g 20.8 g
13金	ガーリックフランス ポークカレーシチュー ひじきのツナサラダ	ぶた肉 ひよこ豆 ツナ缶 赤みそ	飲用牛乳 調理用牛乳 ひじき	ソフトフランスパン 小麦粉 じゃがいも 三温糖	マーガリン 油 バター ゴマペースト ごま油	にんじん にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし	616 kcal 22.7 g 31.7 g
17火	【四国地方 香川県の郷土料理】 【墨田区ゆかりの俳人・小林一茶の名句献立】 しっぽくうどん もやしとわかめのナムル まんまる名月スイートポテト	ぶた肉 油揚げ さつま揚げ	飲用牛乳 わかめ 生クリーム 調理用牛乳	うどん さとう さつまいも	油 ごま油 白ごま バター	にんじん こまつな だいこん 干しいたけ ねぎ もやし	567 kcal 20.4 g 20.9 g
18水	塩バニラトースト かぼちゃの豆乳米粉シチュー わかめサラダ	ベーコン とり肉 豆乳	飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム わかめ	食パン さとう グラニュー糖 米粉	マーガリン 油 バター 白ごま ごま油	にんじん かぼちゃ セロリ たまねぎ クリームコーン コーン缶 マッシュルーム キャベツ もやし	577 kcal 20.4 g 26.8 g
19木	【近畿地方 滋賀県の郷土料理】 ごはん じゃこふりかけ かしわのじゅんじゅん ミルク寒天のフルーツ和え	かつお節 とり肉 豆腐	飲用牛乳 ちりめんじゃこ あおのり 粉寒天 調理用牛乳	米 しらたき 赤ざらめ 焼きふ さとう	白ごま 油	にんじん こまつな たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	654 kcal 23.7 g 17.1 g
20金	【秋分の日献立】 ごはん さけのおろしがけ ごまじょうゆ和え 秋の豚汁	サケ ぶた肉 赤みそ 白みそ 豆腐	飲用牛乳	米 かたくり粉 こんにやく さつまいも	白ごま 油 ごま油	葉ねぎ にんじん しょうが だいこん もやし キャベツ ねぎ ごぼう しいたけ	579 kcal 27.0 g 20.1 g
24火	わかめごはん ししゃものから揚げ 中華風肉じゃが	ぶた肉	飲用牛乳 わかめご飯の素 ししゃも	米 かたくり粉 小麦粉 さとう しらたき じゃがいも	油 白ごま ごま油	にんじん さやいんげん レモン果汁 にんにく たまねぎ	607 kcal 23.9 g 19.4 g
25水	【北海道地方 北海道の郷土料理】 コッペパン 北見風塩焼きそば トマたまスープ 青みかん	ぶた肉 ベビーホタテ ベーコン 豆腐 たまご	飲用牛乳	ショートニングパン 中華めん かたくり粉	油	にんじん にら トマト 葉ねぎ	601 kcal 27.2 g 23.7 g
26木	【関東地方 東京都の郷土料理】 ごはん さばのかばやき 野菜の浅漬け風 ちゃんこ汁	サバ かつお節 とり肉 油揚げ	飲用牛乳	米 かたくり粉 三温糖 系こんにやく	油	にんじん にら しょうが キャベツ もやし レモン果汁 しいたけ ねぎ	602 kcal 26.5 g 22.5 g
27金	【開校記念日お祝い献立】 ごもくせきはん 沢煮椀 チョコカップケーキ	ささげ とり肉 油揚げ ぶた肉 たまご	飲用牛乳 調理用牛乳	米 もち米 さとう 小麦粉 チョコチップ	ごま油 バター	にんじん さやえんどう 干しいたけ たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	643 kcal 22.9 g 22.5 g
30月	【中部地方 富山県の郷土料理】 ごはん さけの利休焼き おひたし だんご入りきのこ汁	サケ かつお節 とり肉 豆腐	飲用牛乳	米 さとう 白玉粉	ねりごま 白ごま ごま油	にんじん ほうれんそう にんにく キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ	590 kcal 26.5 g 18.1 g