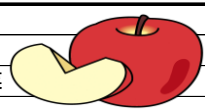


日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	親子丼	○	鶏肉, たまご, のり	米, 麦, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 万能ねぎ	769 kcal
	白菜のおかかあえ		かつお節		小松菜, はくさい, にんじん	38.1 g
	呉汁		大豆, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	こんにゃく	大根, にんじん, ねぎ, 小松菜	22.7 g
2 木	高菜チャーハン	○	豚肉, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, たかな漬	713 kcal
	パンサンスー			普通春雨, 砂糖, 油	にんじん, もやし, きゅうり	29.1 g
	五目スープ		鶏肉, 豆腐	油	にんじん, 小松菜, ねぎ	27.2 g
6 月	ゆかりじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米, 麦, ごま		786 kcal
	ジャンボ揚げ餃子		豚肉, ひじき	油, ぎょうざの皮, でんぷん, 薄力粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	28.8 g
	茎わかめサラダ		くきわかめ	油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, コーン缶, にんじん, 玉ねぎ	27.5 g
	ビーフンスープ		鶏肉, 豆腐	油, ビーフン	にんじん, えのきたけ, 玉ねぎ, チンゲン菜	2.9 g
7 火	けんちんうどん	○	鶏肉, 油揚げ	冷凍うどん, 油, こんにゃく, さといも	ごぼう, にんじん, 大根, 干しいたけ, ねぎ, 小松菜	727 kcal
	黄金おひたし		たまご	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	28.9 g
	鬼まんじゅう			さつまいも, 薄力粉, 砂糖, 上新粉		19.6 g
8 水	はちみつレモントースト	○		食パン, はちみつ, バター	レモン汁	777 kcal
	グヤーシュ		豚肉, 粉チーズ	油, じゃがいも	しょうが, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 黄ピーマン	30.4 g
	ペンネソテー		ベーコン	ペンネマカロニ, 油	にんにく, 玉ねぎ, ぶなしめじ, さやいんげん, コーン缶	31.9 g
9 木	クッパ	○	豚肉, たまご, わかめ	米, 麦, 油, ごま	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, ねぎ, にんじん, えのきたけ, にら	759 kcal
	トッポギ		豚肉, さつま揚げ	油, トック, はちみつ, ごま	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ	29.3 g
	りんご				りんご	23.5 g
10 金	ご飯	○		米, 麦		711 kcal
	魚のピリ辛みそ焼き		しろさけ, 赤みそ	ごま, 油, 砂糖	にんにく, ねぎ	37.4 g
	焼き油揚げ入りからしあえ		油揚げ	砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	20.3 g
	のっぺい汁		鶏肉	じゃがいも, こんにゃく, でんぷん	にんじん, 大根, ねぎ	2.6 g
14 火	根菜のドライカレー	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, れんこん, ごぼう, トマト缶, りんご	843 kcal
	豆のサラダ		大豆, いんげん豆, ベーコン	砂糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ	30.8 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	はちみつ	もも缶, みかん缶, パイナップル缶	27.7 g
15 水	ご飯	○		米, 麦		797 kcal
	家常豆腐		豚肉, 赤みそ, 豆みそ, 生揚げ	油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, エリンギ, チンゲン菜	33.0 g
	じゃがいものごま和え			じゃがいも, 砂糖, ごま	にんじん, きゅうり, さやいんげん	27.4 g
16 木	スイートポテトトースト	○	牛乳	食パン, さつまいも, バター, 砂糖, ごま		792 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆, いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	31.8 g
	マスタードサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	31.2 g
17 金	ひじきご飯	○	ひじき, 鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 油, 砂糖	にんじん	721 kcal
	ししゃもの2色フリッター		ししゃも, あおのり	薄力粉, 米粉, 油		26.8 g
	おひたし				小松菜, にんじん, キャベツ, えのきたけ	25.8 g
20 月	スパゲッティナポリタンソース	○	豚肉, ウィンナー	スパゲッティ, 油	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, マッシュルーム	765 kcal
	かみかみサラダ		大豆, プロセスチーズ	油, でんぷん, さつまいも, 砂糖	きゅうり, にんじん	27.9 g
	夢オレンジ				オレンジ	24.8 g
21 火	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉, 油揚げ, 大豆	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	ごぼう, しょうが, にんじん, さやいんげん	752 kcal
	大蔵大根と豚肉の炒め煮		豚肉	油, 板こんにゃく, 砂糖	大根, にんじん, ぶなしめじ, 大根菜	33.5 g
	野菜のポン酢和え			砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	24.5 g
22 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		792 kcal
	えびマカロニグラタン		むきえび, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, ピザチーズ, 粉チーズ	マカロニ, 油, バター, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 小松菜	30.7 g
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	30.1 g
24 金	ご飯	○		米, 麦		735 kcal
	さばのみそだれかけ		さば, 赤みそ, 白みそ	砂糖, でんぷん	しょうが	35.2 g
	そぼろきんぴら		鶏肉	油, 砂糖, ごま	にんじん, ごぼう	23.0 g
27 月	かき玉汁	○	豆腐, たまご	でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 小松菜, ねぎ	2.6 g
	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 麦, 油, ごま, でんぷん	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, レモン汁	738 kcal
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		ねぎ, 小松菜	31.4 g
28 火	みかん	○			みかん	22.7 g
	フィッシュバーガー		ホキ	ミルクパン, 油, 薄力粉, パン粉	キャベツ	740 kcal
	ジャーマンポテト		ベーコン	バター, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ, パセリ	35.2 g
29 水	ミネストローネ	○	豚肉	油, シェルマカロニ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶	25.2 g
	五目あんかけやきそば		豚肉, いか, むきえび	蒸し中華めん, 油, でんぷん	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, たけのこ, はくさい, もやし, 干しいたけ, チンゲン菜	2.9 g
	海藻サラダ		海藻ミックス, わかめ	ごま, 油, 砂糖	きゅうり, にんじん, もやし, キャベツ, コーン缶	758 kcal
30 木	カステラ	○	たまご, 牛乳	薄力粉, 白ざら糖, はちみつ, 油, バター		33.1 g
	チキンピラフ		鶏肉	米, 麦, 油, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, コーン缶, ピーマン	25.8 g
	ココット		たまご, ベーコン, ピザチーズ	油	小松菜	3.1 g
30 木	ジュリエンスープ	○	ベーコン	油	玉ねぎ, にんじん, キャベツ, コーン缶	724 kcal
						32.8 g
						27.4 g
						2.9 g

世界の料理  
【ハンガリー】



和食の日献立



学校でとれた滝野川ごぼうと  
地産地消 ~大蔵大根~



※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	758 kcal
31.1 g	31.8 g
23.1 g	25.7 g
2.5 g	2.7 g