



# [ 献立表 ]

東京都北区立西ヶ原小学校



| 日       | 献立名   | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる食品                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる食品                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える食品  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 備考          |
|---------|---|----|--|--|---|---------------------------------------|-------------|
| 1<br>水  | やきにくチャーハン<br>ABCスープ<br>まっちゃとうにゅうプリン               | ○  | ★牛乳, 豚肉, ★たまご, ベーコン, 豆乳, 豆乳クリーム          | 米, 油, マカロニ, 上白糖                            | にんにく, しょうが, ながねぎ, 干し椎茸, にんじん, キャベツ, たまねぎ, マッシュルーム                   | 514 kcal<br>19.8 g<br>16.0 g<br>2.0 g | 八十八夜<br>献立  |
| 2<br>木  | スパゲティミートソース<br>ポテトサラダ<br>オニオンスープ                  | ○  | ★牛乳豚ひき肉, 大豆ミート, , ロースハム, ベーコン            | スパゲッティ, 油, じゃがいも, ★マヨネーズ                   | にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, きゅうり, コーン, パセリ                     | 602 kcal<br>26.6 g<br>23.9 g<br>2.8 g |             |
| 7<br>火  | みそラーメン<br>さわやかあえ<br>キャラメルポテト                      | ○  | ★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 白みそ                      | 中華めん, 油, ごま油, 上白糖, さつまいも, 揚げ油, 豆乳バター       | にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, もやし, ながねぎ, なら, きゅうり, かぶ, ゆず(果汁)             | 626 kcal<br>21.0 g<br>23.8 g<br>3.4 g |             |
| 8<br>水  | むぎごはん<br>とりにくのマーマレードやき<br>だいこんサラダ<br>なめこのみそしる     | ○  | ★牛乳, 鶏もも肉, わかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ      | 米, 麦, ごま油, 上白糖, 油                          | マーマレード, だいこん, にんじん, ながねぎ, なめこ                                       | 601 kcal<br>26.7 g<br>23.0 g<br>2.1 g |             |
| 9<br>木  | こんぶごはん<br>しんじやがいものにつけ<br>たまねぎのみそしる                | ○  | ★牛乳, 刻み昆布, 鶏もも肉, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ      | 米, 上白糖, 油, じゃがいも                           | にんじん, たけのこ, さやえんどう, 干し椎茸, たまねぎ                                      | 539 kcal<br>23.2 g<br>15.4 g<br>2.6 g |             |
| 10<br>金 | チンジャオロースどん<br>チンゲンサイのちゅうかあえ<br>ちゅうかたまごスープ         | ○  | ★牛乳, 豚肉, 鶏むね肉, 木綿豆腐, ★たまご                | 米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, ★白ごま(いり)         | にんにく, しょうが, 青ピーマン, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸, もやし, にんじん, チンゲンツァイ, たけのこ, きくらげ | 563 kcal<br>28.9 g<br>18.3 g<br>2.4 g |             |
| 13<br>月 | むぎごはん<br>しろみぎかなのフライ<br>こまつなのいそあえ<br>とんじる          | ○  | ★牛乳, ★すけとうだら, 焼きのり, 豚肉, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ   | 米, 麦, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 上白糖, 油, じゃがいも, こんにゃく  | こまつな, にんじん, もやし, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ながねぎ                             | 571 kcal<br>28.9 g<br>15.9 g<br>2.1 g |             |
| 14<br>火 | マーボーどうふどん<br>はるさめスープ<br>サイダーポンチ                   | ○  | ★牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, 赤みそ, 鶏もも肉                 | 米, 麦, 油, 上白糖, ごま油, かたくり粉, 緑豆はるさめ           | にんにく, しょうが, たまねぎ, ながねぎ, にんじん, 干し椎茸, なら, コーン, みかん缶, パイン缶             | 625 kcal<br>21.5 g<br>17.3 g<br>2.0 g |             |
| 15<br>水 | むぎごはん<br>ちくぜんに<br>とうふのみそしる                        | ○  | ★牛乳, 鶏もも肉, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ, 赤みそ      | 米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖                 | ごぼう, にんじん, れんこん, たけのこ, さやえんどう, 干し椎茸, ながねぎ                           | 581 kcal<br>28.5 g<br>13.7 g<br>2.1 g |             |
| 16<br>木 | ミルクパン<br>とりにくのからあげ<br>ミネストローネ                     | ○  | ★牛乳, 鶏もも肉, ベーコン, ひよこまめ                   | ★ミルクパン, 上白糖, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 油, じゃがいも     | しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, セロリー, トマト缶詰(ホール), パセリ                 | 485 kcal<br>27.0 g<br>20.7 g<br>1.7 g |             |
| 17<br>金 | ほたてごはん<br>とうふとあおなのすましじる<br>まんまるドーナツ               | ○  | ★牛乳, 油揚げ, ほたて, 木綿豆腐                      | 米, 麦, 油, 上白糖, 薄力粉, 揚げ油                     | にんじん, しょうが, ながねぎ, こまつな, えのきたけ                                       | 586 kcal<br>24.9 g<br>19.0 g<br>1.7 g | ホタテ<br>無償提供 |
| 20<br>月 | むぎごはん<br>とりにくのコーンフレークやき<br>ミックスベジタブル<br>いなかじる     | ○  | ★牛乳, 鶏もも肉, 厚揚げ, 白みそ, 赤みそ                 | 米, 麦, 薄力粉, コーンフレーク, 油, じゃがいも, 豆乳バター, こんにゃく | にんにく, にんじん, コーン, ごぼう, だいこん, ながねぎ                                    | 586 kcal<br>29.0 g<br>16.2 g<br>2.0 g |             |
| 21<br>火 | むぎごはん<br>あつあげのみそいため<br>おふのすましじる                   | ○  | ★牛乳, 豚肉, 厚揚げ, 赤みそ, わかめ                   | 米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉, ふ                     | しょうが, キャベツ, 青ピーマン, たまねぎ, たけのこ, にんじん, 干し椎茸, ながねぎ, ぶなしめじ              | 551 kcal<br>26.2 g<br>17.0 g<br>1.8 g |             |
| 22<br>水 | あじのかばやきどん<br>もやしときゅうりのすじょうゆ<br>じゃがいものみそしる         | ○  | ★牛乳, ★あじ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ                  | 米, 麦, 薄力粉, かたくり粉, 揚げ油, 上白糖, ごま油, じゃがいも     | しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, たまねぎ   | 592 kcal<br>27.1 g<br>18.4 g<br>2.4 g |             |
| 23<br>木 | やきうどん<br>とうもろこしのスープ<br>アップルマフィン                   | ○  | ★牛乳, 豚肉, かつお節, 鶏もも肉, ★たまご                | うどん, 油, かたくり粉, 薄力粉, 上白糖, ★無塩バター            | キャベツ, たまねぎ, もやし, にんじん, なら, しょうが, コーンクリーム, コーン, パセリ, りんご(缶), りんごジュース | 654 kcal<br>27.1 g<br>30.0 g<br>2.2 g |             |
| 24<br>金 | チキン勝つカレー<br>コーンサラダ<br>オレンジゼリー                     | ○  | ★牛乳, 豚肉, 鶏むね肉                            | 米, 麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, 豆乳バター, 揚げ油, パン粉, 上白糖  | たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, コーン, オレンジジュース, みかん缶             | 722 kcal<br>27.0 g<br>24.5 g<br>2.3 g | 運動会<br>応援献立 |
| 28<br>火 | ウインナーライス<br>カレースープ<br>ペイクドチーズケーキ                  | ○  | ★牛乳, ウインナー, ベーコン, ★クリームチーズ, ★たまご, ★ヨーグルト | 米, 麦, 油, 豆乳バター, 上白糖, ★生クリーム, 薄力粉           | トマトジュース, にんじん, たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, レモン(果汁)                  | 642 kcal<br>18.6 g<br>29.2 g<br>2.3 g |             |
| 29<br>水 | ガーリックトースト<br>ポークシチュー<br>くだもの                      | ○  | ★牛乳, 豚肉                                  | ★食パン, ★有塩バター, オリーブ油, 油, じゃがいも, 薄力粉         | にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, 河内晩柑                        | 535 kcal<br>22.0 g<br>26.0 g<br>1.3 g |             |
| 30<br>木 | むぎごはん<br>ポークハンバーグ<br>おまめのスープ<br>やさいのスープ<br>わかめごはん | ○  | ★牛乳, 豚ひき肉, ひよこまめ(ゆで), 鶏もも肉               | 米, 麦, パン粉(生), 油, 上白糖, じゃがいも                | たまねぎ, にんじん, キャベツ, コーン, セロリー, えのきたけ, パセリ                             | 637 kcal<br>25.4 g<br>22.6 g<br>2.0 g |             |
| 31<br>金 | にくやさしいため<br>けんちんじる                                | ○  | ★牛乳, わかめ, 豚肉, 厚揚げ, 鶏むね肉, 木綿豆腐            | 米, 麦, 油, かたくり粉, こんにゃく, じゃがいも               | キャベツ, にんじん, たまねぎ, ごぼう, だいこん   | 562 kcal<br>28.4 g<br>16.8 g<br>1.5 g |             |

※献立は食材の都合により変更する場合があります。

※アレルギー食品には★を表示しています。

