



# [ 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   | アレルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 備考     |
|---------|--|-------|---|--|--|---------------------------------------|--------|
| 1月      | けんちんうどん<br>こまつなのごまあえ<br>スパイシービーンズ              | ○     | ★牛乳, 鶏もも肉, 油揚げ, 大豆                            | うどん, 油, 上白糖, ★すりごま(白), じゃがいも, かたくり粉, 揚げ油                 | ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, ながねぎ, こまつな, もやし                                 | 574 kcal<br>29.7 g<br>20.2 g<br>2.1 g | 半夏生の献立 |
| 2火      | むぎごはん<br>さばのかんこうふうやき<br>キャベツのナムル<br>あっさりスープ    | ○     | ★牛乳, ★さば, コチジャン                               | 米, 麦, 上白糖, ★白ごま, ごま油                                     | にんにく, しょうが, ながねぎ, キャベツ, もやし, にんじん, チンゲンツアイ, たまねぎ                       | 566 kcal<br>23.7 g<br>20.9 g<br>1.8 g |        |
| 3水      | オートミールパスタ<br>おうじのいなりサラダ<br>1まんえんのおさつケーキ        | ○     | ★牛乳, 豚ひき肉, 大豆ミート, 油揚げ, ★たまご, 豆乳               | オートミールパスタ, スパゲッティ, 油, 上白糖, 薄力粉, さつまいも                    | にんにく, セロリー, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり                            | 705 kcal<br>29.7 g<br>29.0 g<br>2.0 g | 渋沢栄一献立 |
| 4木      | ピザドック<br>コーンチャウダー<br>くだもの                      | ○     | ★牛乳, ベーコン, ★ピザチーズ, 白いんげん(ペースト), 豆乳クリーム        | ★コッペパン, 油, じゃがいも, 豆乳バター, 薄力粉                             | にんにく, たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム, トマト缶詰, にんじん, コーン, とうもろこし缶詰(クリーム), ★なし      | 537 kcal<br>21.2 g<br>25.0 g<br>3.1 g | 梨の日    |
| 5金      | たなばたちらしずし<br>ほしのポトフ<br>フルーツしらたま                | ○     | ★牛乳, 油揚げ, ★なると, ★たまご, 豚肉, ウィンナー               | 米, 上白糖, 油, じゃがいも, マカロニ, 白玉粉                              | かんぴょう, 干し椎茸, にんじん, きゅうり, れんこん, セロリー, たまねぎ, キャベツ, オクラ, 白桃缶, みかん缶, パイン缶  | 788 kcal<br>26.9 g<br>22.2 g<br>3.0 g | 七夕献立   |
| 8月      | ハヤシライス<br>じゃこいりサラダ<br>やさいチップス                  | ○     | ★牛乳, 豚肉, ★しらす干し                               | 米, 麦, 油, じゃがいも, 薄力粉, ごま油, 上白糖, 揚げ油, さつまいも                | にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, もやし, きゅうり, れんこん, ごぼう            | 591 kcal<br>22.0 g<br>18.2 g<br>2.3 g |        |
| 9火      | むぎごはん<br>ぶたにくのしょうがやき<br>じゃがいものみそしる             | ○     | ★牛乳, 豚肉, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ                        | 米, 麦, 上白糖, じゃがいも   | しょうが, たまねぎ, にんじん, キャベツ   | 558 kcal<br>27.0 g<br>15.8 g<br>1.5 g |        |
| 10水     | なっとうごはん<br>ちくぜんに<br>よしのじる                      | ○     | ★牛乳, 納豆, 鶏もも肉, 鶏むね肉, 油揚げ, ★かまぼこ               | 米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉, うどん                   | 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                              | 635 kcal<br>34.1 g<br>14.7 g<br>1.9 g | 納豆の日   |
| 11木     | むぎごはん<br>とりにくのカレーやき<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>なすのみそしる | ○     | ★牛乳, 鶏もも肉, わかめ, ★ツナ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ            | 米, 麦, 油, ごま油, 上白糖  | にんにく, しょうが, 切干しだいこん, きゅうり, にんじん, ★なす, たまねぎ                             | 608 kcal<br>26.7 g<br>23.5 g<br>1.9 g |        |
| 12金     | むぎごはん<br>さかなのやさいあんかけ<br>ワカメサラダ<br>ちゅうかスープ      | ○     | ★牛乳, ★すけとうだら, わかめ, 鶏むね肉                       | 米, 麦, 揚げ油, かたくり粉, 薄力粉, 上白糖, ごま油, ★白ごま, 油                 | にんじん, たまねぎ, もやし, はくさい, 干し椎茸, たけのこ, キャベツ, きゅうり, コーン, こまつな, しょうが         | 568 kcal<br>25.8 g<br>15.7 g<br>2.4 g |        |
| 16火     | むぎごはん<br>なすのトロツといため<br>モロヘイヤのスープ               | ○     | ★牛乳, 豚肉, 赤みそ, コチジャン, 鶏むね肉                     | 米, 麦, 油, 上白糖, かたくり粉                                      | ★なす, 赤ピーマン, ながねぎ, しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん, モロヘイヤ                        | 570 kcal<br>28.3 g<br>16.8 g<br>1.5 g |        |
| 17水     | ちゅうかつめん<br>やきにくサラダ<br>まっちゃんチョコマフィン             | ○     | ★牛乳, 豚肉, 赤みそ, 煮干し(いわし), 豚肉, ★たまご              | 中華めん, 油, ごま油, かたくり粉, 上白糖, ★すりごま(白), 薄力粉, ★無塩バター, ★チョコレート | にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, たけのこ, きくらげ, もやし, いら, ながねぎ, キャベツ                | 682 kcal<br>28.5 g<br>28.4 g<br>3.2 g |        |
| 18木     | なつやさいカレー<br>やさいスープ<br>セレクトシャーベットの              | キャロップ | 豚肉, 鶏もも肉, ★シャーベット                             | 米, 麦, 油, 薄力粉, 豆乳バター, 揚げ油, じゃがいも                          | たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, かぼちゃ, 青ピーマン, ★なす, セロリー, えのきたけ, コーン, キャベツ, こまつな | 633 kcal<br>13.6 g<br>15.4 g<br>1.9 g | セレクト給食 |
| 9月2日(月) | わかめごはん<br>ピリからにくじゃが<br>とうふのみそしる<br>れいとうみかん     | ○     | ★牛乳, わかめ, 豚肉, 赤みそ, コチジャン, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 白みそ | 米, 麦, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖                               | にんじん, たまねぎ, さやいんげん, ながねぎ, みかん  | 610 kcal<br>25.8 g<br>15.6 g<br>2.4 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。

