

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちょうしをととのえる				
10	水	○	ふかがわめし ししゃものいしがきあげ いとかんてんのサラダ ちゃんこじる	あさり ししゃも とりにく いとかんてん とうふ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら	ごぼう にんじん しょうが さいいんげん もやし きゅうり たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	593	24.1	3.1	東通村と東京のコラボメニュー 寒立米を使って作る東京の郷土料理 ～深川めし～
11	木	○	ちからうどん ごまずのあえもの おみくじゼリー	とりにくあぶらあげ かんてん	さとう もち うどん ごま	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな もやし きゅうり みかんジュース みかんかん パインかん ももかん	625	23.3	3.3	鏡開きのこんだて 
12	金	○	ごはん (かんだちまい) だいちりたづくり まつかぜやき こうはくなます すましじる	だいちりた とりにく とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん ごま さとう パンこ ふ	ねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	663	32.6	3.1	一年の願いが 込められたこんだて
15	月	○	セサミパン フィッシュアンドチップス コールスローサラダ スコッチブロス	メルルーサ たまご とりにく ベーコン	セサミパン あぶら むぎ でんぶん じゃがいも さとう こむぎこ	キャベツ にんじん きゅうり レモン たまねぎ ねぎ セロリ さいいんげん	625	22.4	3.0	世界の味めぐり給食 ～イギリス～
16	火	○	ごはん (かんだちまい) さばのごまみそやき キャベツとおかかのあえもの みそじる	さば かつおぶし わかめ あぶらあげ	こめ さとう ごま でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん こまつな キャベツ	551	25.9	2.4	
17	水	○	たかなとひきにくのチャーハン だいこんとひじきのサラダ はるさめスープ	ぶたにく たまご ひじき とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう はるさめ	しょうが ねぎ たかな にんじん だいこん きゅうり コーンかん ほししいたけ はくさい こまつな	602	20.4	2.3	
18	木	○	ツナおろしスパゲティ カルボナーラポテト キャロットソースサラダ	ツナ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン	スパゲティ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	たまねぎ だいこん レモン こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーンかん にんじん	594	23.9	2.6	
19	金	○	ふゆやさいのカレーライス コーンサラダ りんご	ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう むぎ	にんにく しょうが たまねぎ れんこん しめじ こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーンかん りんご	660	18.7	2.0	
22	月	○	にしよくあげパン ミネストローネ だいちりたサラダ	きなこと ベーコン だいちり いんげんまめ	あぶら コッペパン さとう マカロニ ごまあぶら	にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり	594	20.9	2.9	
23	火	○	ごはん (かんだちまい) ツナふりかけ じゃがいものそぼろに クレメンティン(みかんのなかま)	ツナ ぶたにく	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやえんどう クレメンティン	613	21.2	1.8	全国学校給食週間
24	水	○	ムロアジとたまごのまぜごはん もずくスープ あしたばのしらたまフルーツポンチ	むろあじ たまご とりにく もずく とうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま しらたまこ こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな ももかん パインかん みかんかん りんごかん あしたば	635	25.5	1.9	東京都を味わおう! 三宅島のムロアジ 伊豆諸島の明日葉
25	木	○	せんじゆねぎのやきとりどん やさいのごまあえ えのきスープ	とりにく うずらたまご あぶらあげ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま	ねぎ しょうが たまねぎ もやし にんにく りんご キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	629	27.5	2.2	東京都を味わおう! 江戸東京野菜の千寿ねぎ
26	金	○	ごはん (かんだちまい) ひがしじゅうじょうからしやき もやしときゅうりのごまじょうゆ	ぶたにく とうふ	こめ ラード こんにやく さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	574	24.1	1.8	東京都を味わおう! 北区のご当地メニュー
29	月	○	わかめごはん もんじゃふうはるまき もやしあえ かめいどだいこんのみそじる	たきこみわかめ ぶたにく さきいか あぶらあげ チーズ	こめ ごま あぶら こむぎこ はるまきのかわ さとう ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん きゅうり だいこん ねぎ こまつな	590	18.5	2.8	東京都を味わおう! もんじゃ風春巻き 江戸東京野菜の亀戸大根
30	火	○	とうきょうとさんはちみつ ハニートースト ポークビーンズ はちじょうフルーツレモンゼリー	ぶたにく ベーコン だいちり	しよくパン バター はちみつ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん レモン	593	22.5	2.5	東京都を味わおう! 東京都産のはちみつ ハニフルーヅレモン
31	水	○	ごはん (かんだちまい) ちりめんさんしょう ぎんだらのさいきょうやき はりはりあえ ゆばのすましじる	ちりめんじゃこ とうふ ハム ぎんだら かまぼこ ゆば	こめ さとう はるさめ ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	582	23.3	3.2	郷土料理給食 ～京都府～ 

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。

全国学校給食週間

