



こんだてよていひょう

日	主食	牛乳	おかず	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	一口メモ	1人分 - たんぱく質 食塩相当量
1木	きび入りごはん		韓国風肉じゃが いそか和え 果物(美生柑)	牛乳 豚肉 生揚げ 焼きのり おかか	精白米 きび 油 砂糖 じゃがいも ごま油	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ もやし 長ねぎ 小松菜 美生柑	厚揚げ豆腐・ごま 油・コチジャンを 使って肉じゃがを 作ります。	579 kcal 19.9 g 1.6 g
2金	ごはん		かみかみふりかけ いかのさらさら揚げ おひたし みそ汁 かみかみ献立	牛乳 ちりめんじゃこ おかか 塩昆布 いか みそ 豆腐 わかめ	精白米 砂糖 でんぷん 油 じゃがいも	しょうが ほうれんそう キャベツ 人参 玉ねぎ えのきたけ	かみこたえのある 食材を取り入れま した。	551 kcal 25.7 g 2.7 g
5月	ごはん		焼きししゃも 回鍋肉 ワントンスープ	牛乳 ししゃも 豚肉 赤みそ	精白米 ごま油 砂糖 でんぷん ウエーブワントンの皮	にんにく しょうが 白菜 竹の子 赤パプリカ 人参 ピーマン 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜	赤パプリカ・ピー マンを使って彩の きれいなホイコー ローを作ります。	542 kcal 22.8 g 2.7 g
6火	麦入りごはん		マーボー豆腐 切干大根の中華サラダ 果物(甘夏)	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	精白米 押し麦 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 人参 竹の子 干し椎茸 長ねぎ にら 切干だいこん もやし きゅうり 甘夏	食物繊維が豊富な 麦を入れてごはんを 炊きます。	562 kcal 23.9 g 1.9 g
7水	はちみつレモン トースト		米粉の子キンピーンス フレンチサラダ	牛乳 大豆 ベーコン 鶏肉	食パン 砂糖 ソフトタイプマーガリン はちみつ 米粉 油 じゃがいも	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 スズキニ トマト パセリ キャベツ きゅうり 大根	農家の方が育てて くれた「黄色い スズキニ・トマト 」を使います。	554 kcal 22.1 g 2.6 g
8木	ターメリック ライス		ホワイトソース カラフルサラダ 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 生クリーム	精白米 米サラダ油 米粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ えだまめ きゅうり キャベツ 赤パプリカ メロン	黄色いご飯にホウ パセリをにかけて キャベツ 赤パプリカ を食べてます。	537 kcal 18.1 g 1.5 g
9金	ごはん		生揚げのそぼろ あんかけ ごま和え けんちん汁	牛乳 生揚げ 鶏肉 油揚げ 豆腐	精白米 砂糖 じゃがいも 油 でんぷん ごま	玉ねぎ キャベツ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 長ねぎ	カルシウムが豊富 な生揚げをたっぷり 使って作ります。	544 kcal 22.0 g 2.0 g
12月	とりごぼろピラフ		からし和え 酸辣湯 果物(美生柑)	牛乳 鶏肉 豚肉 卵	精白米 米サラダ油 砂糖 でんぷん ごま油	ごぼう 人参 玉ねぎ にら さやいんげん キャベツ しょうが 長ねぎ 竹の子 干し椎茸 もやし 美生柑	酸味と辛みのある 「サンラータン」 は、食欲を増進す るスープです。	554 kcal 22.0 g 2.3 g
13火	ごはん		鶏肉のねぎ塩焼き ヒリ辛芋煮 スパイストマトスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 薄力粉 砂糖 ごま油 じゃがいも はちみつ 油	長ねぎ 葉ねぎ 人参 玉ねぎ スズキニ トマト キャベツ	農家の方が育てて くれた「黄色い スズキニ・トマト 」を使います。	554 kcal 22.0 g 2.3 g
14水	パセリライス		ピーンスキーマカレー シャキシャキポテト サラダ 果物(小玉スイカ) 白身魚の チリソースかけ 中華和え 野菜スープ	乳酸菌飲料(ジョア) 豚肉 ひよこまめ	精白米 油 米粉 じゃがいも 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 セロリ ホールトマト きゅうり 小玉すいか	鉄分・葉酸が豊富 な「マスカット味 のジョア」です!	551 kcal 21.7 g 1.9 g
15木	わかめごはん		煮豆(金時豆) やさしいわさび和え 沢煮椀	牛乳 刻み昆布 油揚げ うずら豆 豚肉	精白米 もち米 ごま油 砂糖	人参 キャベツ きゅうり 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	金時豆を何時間も 柔らかくなるまで 煮て甘く味付けを します。	568 kcal 23.3 g 2.8 g
19月	発芽玄米入り ごはん		さばの南部焼き わかめサラダ 呉汁 食育の日	牛乳 さば 乾燥わかめ 豚肉 みそ 豆腐 油揚げ 大豆	精白米 玄米 ごま ごま油 じゃがいも	しょうが 大根 人参 長ねぎ 小松菜	やわらかく煮た大 豆をすりつぶし、 味噌汁の中に入れ ました。	568 kcal 23.9 g 2.4 g
20火	パエリア風ピラフ		レモン和え ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウィンナー むきえび いか ベーコン 豚肉	精白米 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ パセリ 人参 キャベツ セロリ トマト	農家の方が育てた 「トマト」を使 います。	553 kcal 21.0 g 2.2 g
21水	スパゲッティミートソース		コーンサラダ あじさいセリ	牛乳 豚肉 粉寒天 乳酸菌飲料(カルピス)	精白米 油 オリーブ油 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ セロリ パセリ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	あじさいに見立て たセリを作ります。	557 kcal 22.4 g 2.6 g
22木	きなこトースト		ホルシチ きゃべつと きゅうりのサラダ	牛乳 きな粉 豚肉 生クリーム	食パン 砂糖 ソフトタイプマーガリン 油 じゃがいも ごま油 ごま	にんにく 人参 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン	厚切りの食パンを 使って「きなこ トースト」を作 ります。	573 kcal 21.2 g 1.8 g
23金	キムタクごはん		芋入りナムル 中華スープ 果物(美生柑)	牛乳 豚肉	精白米 ごま油 じゃがいも 油	しょうが 白菜が漬け もやし きゅうり 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 白菜 長ねぎ 人参 美生柑	町田産の白菜・大 根で作った「キム チ」と「たくあ ん」を使います。	538 kcal 17.3 g 2.6 g
26月	五目ごはん		卵焼き(ひじき入り) 梅肉和え みそ汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ 油揚げ 豆腐	精白米 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう 竹の子 人参 干し椎茸 さやえんどう キャベツ もやし 梅びしお 玉ねぎ 小松菜	疲労回復効果があ る「梅」を使って 和えものを作ります。	554 kcal 24.1 g 2.4 g
27火	豚すき丼		なめこのみそ汁 果物(さくらんぼ)	牛乳 豚肉 みそ 焼き豆腐 油揚げ 豆腐 乾燥わかめ	精白米 油 砂糖 でんぷん じゃがいも	玉ねぎ しょうが 人参 えのきたけ 小松菜 長ねぎ さくらんぼ	お腹の掃除をして くれる食物繊維が 豊富な「なめこ」 を使います。	621 kcal 24.7 g 2.2 g
28水	カレー焼きそば		ナムル 野菜スープ	牛乳 豚肉 豆腐	蒸し中華めん 油 三温糖 ごま じゃがいも	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし にら きゅうり 小松菜	食欲が増す「カ レー味」で人気の 焼きそばを作ります。	533 kcal 19.4 g 2.6 g
29木	枝豆ごはん		はがつおの ステーキソースかけ 野菜のゆかり和え かき玉スープ	牛乳 はがつお 鶏肉 乾燥わかめ 卵	精白米 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	りんご レモン 大根 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 干し椎茸 えのきたけ 長ねぎ	見た目は「かつ お」身質は「さわ ら」のようなサバ 科の魚です。	559 kcal 27.4 g 2.7 g
30金	ビビンバ		青のりピーンス わかめスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 青のり 乾燥わかめ 豆腐	精白米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 竹の子 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ	青のりピーンスは 低温でカリカリに 大豆を揚げまし た。	551 kcal 23.1 g 2.4 g

※学校行事や給食の食材の都合で変更することがあります。