



日曜	献立名 (順: 主食・主菜・副菜)	牛乳	赤の仲間 おもに血や肉になる	黄の仲間 おもに熱や力の元になる	緑の仲間 おもに体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	鯛めし 干草焼き すまし汁 紅白なます	○	たい 豚肉、干ひじき、たまご かつお節、かまぼこ、豆腐、わかめ	米、もち米 油、さとう 玉麩 さとう	にんじん、玉ねぎ、さやいんげん 干しいたけ、えのき、ねぎ、ほうれん草 大根、にんじん、ゆず	600 kcal 27.4 g
2 金	押し麦入りごはん チキンチキンごぼう 大平 いとこ煮	○	鶏肉 かつお節、鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、竹輪 あずき、かまぼこ	米、大麦 油、さとう 油、里芋 白玉もち、さとう	ごぼう、えだ豆 干しいたけ、ごぼう、にんじん、大根、こんにゃく、さやいんげん 干しいたけ	690 kcal 26.2 g
5 月	こぎつねごはん 焼きししゃも たぬき汁 いもようかん風	○	油揚げ ししゃも かつお節、生揚げ アガー、いんげん豆	米、大麦、さとう ごま油、油、さつま芋 さつま芋、グラニュー糖	にんじん こんにゃく、ごぼう、にんじん、ねぎ	703 kcal 32.0 g
6 火	形いろいろパン チリコンカン じゃこキャベツサラダ	○	えんどう豆、大豆、豚肉 ちりめんじゃこ	パン 油、じゃが芋、さとう 油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、マッシュルーム、コーン缶、ピーマン、トマト缶 キャベツ、玉ねぎ、小松菜	572 kcal 25.0 g
7 水	押し麦入りごはん ますのノルマンドソース 青菜とコーンのスープ ミニトマト	○	ます、牛乳 かつお節、たまご	米、大麦 バター、油、小麦粉 でん粉	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム コーン缶、ねぎ、チンゲンサイ、小松菜 ミニトマト	593 kcal 26.7 g
8 木	どろろ飯 焼きサバの煮つけ じゃぶ汁 梨	○	鶏肉、かつお節、豆腐、油揚げ さば かつお節、豆腐	米、大麦、油、さとう さとう 油、里芋	干しいたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ 玉ねぎ、しょうが にんじん、ごぼう、大根、白菜、なめこ、ねぎ、小松菜 梨	683 kcal 25.7 g
9 金	押し麦入りごはん チキンピカタ 海藻入りオニオンスープ こめ油のアヒージョ	○	鶏肉、凍り豆腐、たまご かつお節、生わかめ	米、大麦 油 じゃがいも、油、オリーブ油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、小松菜 ブロッコリー、マッシュルーム、赤ピーマン、にんにく	664 kcal 27.3 g
12 月	梅中ポークカレー 福神漬け 糸寒天と野菜のあえ物	○	豚肉 糸寒天	米、大麦、油、じゃが芋、ココナッツミルク、油、バター、小麦粉 さとう、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、りんご 福神漬 もやし、小松菜、コーン缶、玉ねぎ	671 kcal 20.8 g
13 火	キャロットライス 秋のポトフ お豆のマリネ ごまプリン	○	豚肉、ウィンナー 大豆 アガー、牛乳、生クリーム	米、大麦 油、じゃが芋、さつま芋 油、さとう ごま、グラニュー糖	にんじん にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、セロリ、いんげん、ブロッコリー、パセリ えだ豆、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、玉ねぎ	685 kcal 25.1 g
14 水	ごま入り五目白湯麺 変わり大学いも	○	鶏肉、かまぼこ、牛乳、うずら卵 いわし	中華めん、ごま油、油、でん粉、ごま さつま芋、油、グラニュー糖、水あめ	にんにく、しょうが、しめじ、えのき、干しいたけ、きくらげ、にんじん、キャベツ、コーン缶、もやし、ねぎ、小松菜	681 kcal 27.9 g
15 木	押し麦入りごはん ニギスのフリッター ABCスープ 2色キャベツサラダ	○	にぎす、牛乳、たまご ベーコン	米、大麦 小麦粉、さとう、油 油、じゃが芋、マカロニ 油	にんにく、パセリ にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草 キャベツ、レッドキャベツ、小松菜	703 kcal 24.7 g
16 金	さくらごはん 静岡風おでん 桜エビと野菜のおひたし みかん	○	かつお節、つみれ、竹輪、さつま揚げ、がんもどき、うずら卵、はんぺん、粉かつお、あおのり 干しえび	米、大麦 じゃが芋、ちくわぶ、さとう	にんじん、大根、こんにゃく もやし、小松菜、大根葉 みかん	639 kcal 26.8 g
17 土	ごはん(梅・ごま) 鮭の塩焼き 蒸しかまぼこ 煮物 野菜の天ぷら 小松菜の煮びたし	○	鮭 かまぼこ かつお節、さつま揚げ 油揚げ	米、ごま 油 さつま芋、小麦粉、油	小梅干し 干しいたけ、にんじん、こんにゃく れんこん 小松菜、にんじん、切干大根	652 kcal 26.9 g
20 火	チーズナン ほうれん草入りキーマカレー フルーツのヨーグルトかけ	○	チーズ 豚肉、レンズまめ ヨーグルト	ナン、油、バター 油	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、しょうが、ほうれん草 みかん缶、もも缶、パイン缶	633 kcal 28.8 g
21 水	押し麦入りごはん さといもコロッケ えのきと野菜のみそ汁 かりかり揚げのサラダ	○	おから、豚肉、たまご かつお節、わかめ 油揚げ	米、大麦 里芋、じゃが芋、マッシュポテト、油、小麦粉、パン粉、油 ごま油、油、さとう	玉ねぎ もやし、えのき、ほうれん草、ねぎ にんじん、小松菜	675 kcal 21.4 g
22 木	押し麦入りごはん 四川豆腐 わかめ入りワントンスープ ゆかり大根 柿	○	豚肉、かつお節、豆腐 かつお節、わかめ、かまぼこ	米、おむぎ 油、さとう、でん粉、ごま油 油、ワントンの皮、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、きくらげ、干しいたけ、小松菜、チンゲンサイ しょうが、にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、白菜、ねぎ、小松菜、ゆかり かき	637 kcal 23.9 g
26 月	きのこおろしつけうどん かき揚げ 野菜のしょうが醤油和え	○	かつお節、わかめ、かまぼこ、油揚げ たまご	うどん、さとう さつま芋、紫芋、小麦粉、油 さとう	しめじ、えのき、干しいたけ、大根、ねぎ、小松菜 もやし、小松菜、しょうが	539 kcal 20.1 g
27 火	もずく丼 イナムドゥチ にんじんしりしり	○	豚肉、もずく かつお節、豚肉、かまぼこ、生揚げ ツナ、たまご	米、大麦、油、さとう、でん粉 油 ごま油、油	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、コーン缶、しょうが 干しいたけ、こんにゃく、万能ねぎ にんじん	667 kcal 28.0 g
28 水	押し麦入りごはん 高野豆腐の玉子とじ 芋団子汁 りんご	○	鶏肉、凍り豆腐、油揚げ、たまご、のり かつお節、豚肉	米、大麦 油、さとう 油、じゃが芋、でん粉	にんじん、玉ねぎ ごぼう、にんじん、大根、小松菜、ねぎ りんご	692 kcal 27.8 g
29 木	芋がらごはん いかのかりん揚げ ほうとう汁 ぶどうゼリー	○	油揚げ いか かつお節、鶏肉、油揚げ アガー	米、大麦、油、さとう 小麦粉、でん粉、なたね油 ほうとう、さといも グラニュー糖	にんじん、干しいたけ、干しいたけ、さやいんげん しょうが にんじん、大根、かぼちゃ、ねぎ、小松菜 ぶどう果汁	684 kcal 25.1 g
30 金	セサミトースト 豚肉のワイン煮 フレンチサラダ	○	豚肉、凍り豆腐	パン、バター、油、ごま、グラニュー糖、ごま油、小豆、小豆粉、でん粉、じゃが芋、油、さとう 油、さとう	にんにく、しょうが、にんじん キャベツ、小松菜、にんじん、みかん缶、玉ねぎ	706 kcal 24.6 g

※献立は、材料その他の都合で変更することがありますのでご了承ください。※表示の栄養価は、中学年(3・4年生)のもので、※低・高学年は必要量に合わせて変えています。
※学校ホームページにその日の主な使用食材の産地を掲載しています。HPアドレス <http://www.setagaya.ed.jp/maba/>