



★こんげつのきゅうしょくもくひょう

じゅんぴ あとかたづ  
「準備や後片付けをじょうずにしよう」

江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真  
栄養士 若井 えりか

日	ぎょうじょう 行事等	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間 からだ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 しょくじょう 食塩相当量
9 火	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 こまつな 小松菜	カレーライス	○	こまつな 小松菜サラダ フルーツポンチ	豚肉, 飲用牛乳, ツナ	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, こまつな, キャベツ, みかん, パインアップル, もも, ナタデココ	588 kcal 19.8 g 1.4 g
10 水	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 おかか	ごはん ご飯	○	さけ 鮭のさざれ焼き もやしとコーンのおかか 豆腐とじゃがいものみそ汁	飲用牛乳, サケ, おかか, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, マヨネーズ, パン粉, ごま油, 白ごま, じゃがいも	もやし, こまつな, にんじん, ホールコーン, 玉葱, ぶなしめじ, えのきたけ	567 kcal 24.9 g 1.6 g
11 木	しゅん しゅしょく ★旬の食材 アスパラガス	ツナマヨコーン サンド	○	いんげん豆のホワイトシチュー 春野菜のサラダ 果物(バナナ)	ツナ, ピザチーズ, 飲用牛乳, 鶏肉, 白いんげん豆, レンズまめ, 牛乳・調理用, 生クリーム	無塩コッパン, マヨネーズ, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう, アーモンド	玉葱, ホールコーン, にんじん, マッシュルーム, アスパラガス, キャベツ, きゅうり, バナナ	600 kcal 25.1 g 1.7 g
12 金	にゅうがく しんがく 入学・進学 祝い献立	ごはん ご飯	○	とりにく 鶏肉の照り焼き 切干と茎わかめの炒め煮 紅白はんぺんのすまし汁 果物(デコボン)	飲用牛乳, 鶏肉, まぐろ缶詰, 茎わかめ, 油揚げ, 絹ごし豆腐, ワカメ, はんぺん	精白米, 粒麦, さとう, でん粉, サラダ油, ごま油, 白ごま, じゃがいも	しょうが, 切干大根, にんじん, ねぎ, こまつな, デコボン	569 kcal 25.3 g 1.5 g
15 月	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 ねぎ	ごはん ご飯	○	しらぬま 白身魚の香味揚げ 真だくさんきんぴら かきたま汁 果物(清見オレンジ)	飲用牛乳, ホキ, 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	精白米, 粒麦, でん粉, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも, こんにやく	しょうが, 葉ねぎ, ごぼう, にんじん, ぶなしめじ, さやいんげん, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, 清見オレンジ	597 kcal 26.7 g 1.7 g
16 火	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 レンズ豆	きなこトースト	○	レバーのマリアソース レンズ豆のカレースープ 果物(バナナ)	きな粉, 飲用牛乳, 豚レバー, 大豆, 豚肉, ウィンナー, レンズまめ	無塩食パン, バター, はちみつ, 黒ごま, でん粉, サラダ油, じゃがいも, さとう, オリブ油	しょうが, にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, キャベツ, バナナ	611 kcal 26.0 g 1.4 g
17 水	しゅん しゅしょく ★旬の食材 新玉葱	にしよく 二色ごはん	○	さば 鯖のごまつけ焼き 小松菜のお浸し 新玉葱のみそ汁	たまご, 鶏肉, 飲用牛乳, サハ, 油揚げ, おかか, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, 白ごま, じゃがいも	しょうが, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, 新玉葱, ぶなしめじ, ねぎ	582 kcal 28.9 g 2.1 g
18 木	かみかみ 献立	ごはん ご飯 のりのつくだ煮	○	ししゃも ししゃもの石垣揚げ ひじきとツナの和え物 豚じゃがみそ汁	のり, 飲用牛乳, ししゃも, ひじき, まぐろ缶詰, 豚肉, 白みそ, 赤みそ, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, さとう, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, ごま油, サラダ油, じゃがいも	キャベツ, こまつな, にんじん, はくさい, ねぎ	561 kcal 25.8 g 2.1 g
19 金	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 木綿豆腐	まいぼーどうふ 麻婆豆腐丼	○	わかめ わかめの中華サラダ 白菜の中華スープ 果物(オレンジ)	大豆, 豆みそ, 赤みそ, 木綿豆腐, 飲用牛乳, ワカメ, ロースハム, 豚肉	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉, ごま油, 白ごま	しょうが, にんにく, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, もやし, きゅうり, えのきたけ, はくさい, こまつな, ねぎ, オレンジ	613 kcal 26.6 g 2.0 g
22 月	しゅん しゅしょく ★旬の食材 セミノール	ごはん ご飯	○	さわか 鯖の玉ねぎみそソース 切干大根のごま和え きのこのしょうが汁 果物(セミノール)	飲用牛乳, さわか, 白みそ, 鶏肉, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, でん粉, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも	新玉葱, 切干大根, こまつな, キャベツ, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, えのきたけ, しょうが, セミノール	585 kcal 25.1 g 1.7 g
23 火	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 生クリーム	スパゲッティ ミートソース	○	コーン コーンサラダ キャラメルポテト	豚肉, 大豆, 粉チーズ, 飲用牛乳, 生クリーム	スパゲッティ, オリブ油, 小麦粉, さとう, さつまいも, サラダ油, グラニュー糖, アーモンド	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, トマト缶詰, キャベツ, こまつな, ホールコーン	651 kcal 22.6 g 1.5 g
24 水	とちぎけん 栃木県 郷土料理	わかめ わかめご飯	○	こまつな 小松菜きょうざ もやしのおかか和え かんぴょうのたまごとし 果物(イチゴ)	炊き込みわかめ, しらす干し, 飲用牛乳, 豚肉, おかか, 鶏肉, 木綿豆腐, たまご	精白米, 粒麦, 白ごま, ごま油, でん粉, ツヤギ 餃子の皮, 小麦粉, サラダ油, さとう	しょうが, にんにく, こまつな, ねぎ, いら, キャベツ, にんじん, もやし, ぶなしめじ, 玉葱, かんぴょう, いちご	600 kcal 25.0 g 2.0 g
25 木	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 マッシュルーム	てづく 手作りコーン チーズパン	○	ポーク ポークシチュー ひよこ豆のサラダ	豆乳, ダイスチーズ, 飲用牛乳, 豚肉, レンズまめ, 生クリーム, ひよこごまめ, ツナ	強力粉, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, 中さら糖, さとう	ホールコーン, にんにく, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, トマト缶詰, グリンピース, キャベツ	612 kcal 25.8 g 2.0 g
26 金	しゅん しゅしょく ★旬の食材 たけのこ	たけのこ たけのこご飯	○	かつお 鰹と芋の甘辛揚げ からし和え 春野菜のみそ汁	油揚げ, 飲用牛乳, かつお, おかか, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	精白米, もち米, 粒麦, ごま油, でん粉, サラダ油, じゃがいも, さとう, 白ごま	にんじん, たけのこ, さやいんげん, しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, 新玉葱	561 kcal 27.1 g 2.1 g
30 火	ちゅうめく しゅしょく 注目の食材 ちりめんじゃこ	ごはん ご飯 ひじきとじゃこの ふりかけ	○	あつや 厚焼きたまご ツナと野菜のごま和え 生揚げのみそ汁	ひじき, ちりめんじゃこ, おかか, 飲用牛乳, 豚肉, たまご, ツナ, 豚肉, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ, ワカメ	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, ごま油, 白ごま, じゃがいも	干し椎茸, にんじん, 玉葱, こまつな, もやし, ホールコーン, ねぎ	589 kcal 27.7 g 2.1 g