令和5年度 3月学校給食献立予定表

足立区立東綾瀬小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ぶたにくどんぶり	牛乳	やさいのねりごまあえ めだまやきゼリー★	学乳, 豚小間, 赤みそ, 生揚げ, 粉寒天, カルピス	米,油,糸こんにゃく,砂糖,白いりごま,練りご ま	にんにく、しょうが、たまね ぎ、ごぼう、えのきたけ、こま つな、にんじん、はくさい、も やし、もも缶	668 kcal 23.7 g 19.0 g 1.9 g
4 月	わかめごはん★	牛乳	さばのしちみやき のりのりサラダ いなか汁	学乳, 炊きこみわかめ, さば, 刻みのり, 鶏こま肉, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米,白いりごま,ごま油,砂糖,油,さつまいも	にんにく、しょうが、長ねぎ、 きゅうり、キャベツ、もやし、 冷凍ホールコーン、ごぼう、 にんじん、だいこん	612 kcal 27.6 g 20.8 g 2.3 g
5 火	ごはん	中	のりのつくだに★ なまあげのみそいため じゃこサラダ	学乳,ほしのり,生揚げ,豚小間,赤みそ,ちりめん	米,砂糖,じゃがいも, 油,ごま油,でんぷん	キャベツ, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン	608 kcal 23.9 g 18.1 g 2.4 g
6 水	みそカツ丼★	中	いそあえ にらたま汁	学乳, 豚ひれ, 赤みそ, 刻みの り, 木綿豆腐, たまご	米, 小麦粉, パン粉 (乾燥), 揚げ油, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, こまつな, にんじん, はくさい, もやし, たまねぎ, にら	616 kcal 30.1 g 18.7 g 2.5 g
7 木	くろざとうパン	牛乳	エビマカロニグラタン やさいスープ	学乳, 鶏こま肉, 冷凍むきえび, いんげんまめ(乾), 調理用牛乳, 豆乳, ビザチーズ, ウィンナー	黒砂糖パン, 油, マカロニ, 小麦粉, 豆乳クリームバター	たまねぎ, ぶなしめじ, パセ リ, にんじん, キャベツ, 冷凍 ホールコーン, こまつな	605 kcal 28.7 g 22.4 g 2.5 g
8 金	ちゅうか丼	牛乳	みそポテト★ きよみオレンジ	学乳, 豚小間, いか, 冷凍むき えび, うずら卵水煮, 赤みそ	米,油,でんぷん,ごま 油,じゃがいも,小麦粉, 砂糖	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、たまねぎ、干し 椎茸、チンゲンサイ、きよみ オレンジ	617 kcal 24. 4 g 18. 1 g 2. 2 g
11 月	ひじきごはん	牛乳	ししゃものバターしょうゆやき ごまあえ めかたま汁	学乳、芽ひじき、鶏こま肉、油 揚げ、ししゃも、乾燥メカブ、 たまご	米,油,砂糖,バター,白 すりごま,でんぷん	にんじん, グリンピース (冷 凍), もやし, こまつな, はく さい, たまねぎ	553 kcal 24.3 g 19.4 g 2.8 g
12 火	ジャージャーめん★	牛乳	フライドポテトサラダ★ ネーブルオレンジ	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 油, 砂糖, でんぷん, じゃ がいも	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 しょうが、にんにく、キャベ ツ、きゅうり、もやし、冷凍 ホールコーン、ネーブル	630 kcal 23.6 g 22.9 g 2.7 g
13 水	にしんのひつまぶし	牛乳	ごまあえ いなか汁	学乳,にしん,鶏こま肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	米. でんぷん. 油. 砂糖. 白いりごま. 白すりご ま. さつまいも	しょうが, こまつな, はくさ い, もやし, にんじん, ごぼ う, だいこん, 長ねぎ	591 kcal 23.5 g 20.7 g 2.1 g
14 木	ビーンズドッグ	牛乳	ポトフ いちご	学乳, 大豆, 豚ひき肉, ピザチーズ, 豚小間, うずら卵水煮	コッペパン, 油, 砂糖, 小 麦粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, セロリー, かぶ, いちご	572 kcal 28.9 g 25.0 g 2.6 g
15 金	みそにこみうどん★	牛乳	ツナサラダ ★ マーブルケーキ	学乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、ツナオイル漬け、たまご、調理用牛乳	無塩冷凍うどん,油,ご ま油,砂糖,小麦粉,バ ター,粉糖	にんじん, たまねぎ, 干し椎 茸, こまつな, キャベツ, きゅ うり, 冷凍ホールコーン, も やし	669 kcal 25.0 g 28.9 g 2.2 g
18 月	カレーライス★	牛乳	コーンサラダ フルーツヨーグルト★	学乳, 豚小間, ひよこまめ (乾), 学乳ョーグルト	米, じゃがいも, 油, 豆乳 クリームバター, 小麦 粉, 砂糖, はちみつ	たまねぎ, にんじん, しょうが, にんにく, 冷凍ホールコーン, キャベツ, きゅうり, パインチビット, みかん缶, もも缶	668 kcal 19.4 g 19.3 g 2.0 g
19 火	チョコチップパン★	牛乳	ポークビーンズ かいそういりツナサラダ	学乳, いんげんまめ(乾), 豚 小間, ツナオイル漬け, わか め	チョコチップパン, じゃ がいも, 油, 砂糖, 白いり ごま	グリンピース, たまねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし	620 kcal 25.3 g 23.4 g 2.3 g
21 木	おせきはん 【卒業お祝い給食】	牛乳	とりのてりやき あぶらあげいりおひたし すまし汁 ソフールヨーグルト (レモン)	学乳、あずき(乾), 鶏肉,油 揚げ、木綿豆腐、カットわかめ、ヨーグルト	米,もち米,黒いりごま, 砂糖,ごま油,玉ふ	しょうが, キャベツ, にんじん, もやし, こまつな, 長ねぎ, えのきたけ	614 kcal 32.8 g 15.5 g 2.4 g

- ※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
- ※6年生のリクエストこんだてを実施します。★マークのついたものがリクエストこんだてです。