



こんだてひょう



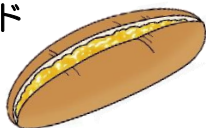
令和5年度

足立区立加平小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる	エネルギー	たんぱく質
2 木	ごはん		きっかむしたんご てづくりなめたけ ごぼうチップスサラダ どさんこじる	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 たまご とうふ わかめ	米 油 ごま じゃがいも バター パン粉 あとう でん粉	えのきたけ ごぼう きゃべつ にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし 長ねぎ しょうが もやし	676 kcal	27.3 g
6 月	わかめ ごはん		こうやどうふのたまごとじ わふうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 高野豆腐 わかめ たまご 粉寒天 いんげん豆	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう きゃべつ だいこん きゅうり しょうが フドウジュース	668 kcal	28.9 g
7 火	チャーハン		シャンボあげぎょうざ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 たまご	米 麦 油 ぎょうざの皮 ビーフン でん粉	にんじん ピーマン にんにく しょうが 長ねぎ きゃべつ にら もやし こまつな	617 kcal	21.3 g
8 水	ごはん		さかなのさいきょうやき れんこんのきんぴら よしのじる	牛乳 さけ とり肉 とうふ ちくわ	米 油 ごま じゃがいも でん粉	れんこん にんじん だいこん ごぼう こんにやく こまつな さやいんげん 長ねぎ	583 kcal	28.8 g
9 木	きなこ あげパン		とりだんごスープ コーンドレッシングサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご きなこ	パン 油 さとう 春雨 パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しょうが きゃべつ もやし とうもろこし きゅうり りんご	615 kcal	25.0 g
日本のきょうどりょうり ~ぐんまけん~								
10 金	とうふめし		ぶたにくときのこのしょうがやき こんにやくのすみそあえ こしねじる	牛乳 ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも 小麦粉	にんじん しめじ しょうが にんにく たまねぎ こまつな もやし 長ねぎ こんにやく ごぼう だいこん 干しいたけ	622 kcal	24.7 g
13 月	めかぶと やさいの そばろどん		くきわかめのナムル わかめとたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 めかぶ 茎わかめ たまご わかめ とうふ	米 油 ごま さとう でん粉	たまねぎ にんじん しょうが 長ねぎ とうもろこし もやし こまつな にんにく えのきたけ	581 kcal	23.8 g
14 火	フレンチ トースト		とりにくのトマトに フライビーンズサラダ りんご	牛乳 とり肉 たまご 金時豆 大豆	パン 油 バター じゃがいも 米粉 さとう でん粉	たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく しょうが きゅうり きゃべつ セロリ とうもろこし りんご	611 kcal	26.4 g
15 水	ごはん		さかなのフライ おろしぼんずがけ きりぼしだいこんとツナのあえもの さつまじる	牛乳 もうかざめ たまご ツナ とり肉 とうふ	米 油 さとう さつまいも 小麦粉 パン粉	だいこん しょうが にんじん きゃべつ こまつな こんにやく 切り干し大根 ごぼう もやし 長ねぎ レモン汁	662 kcal	28.1 g
16 木	あんかけ うどん		ポテトのみそドレッシングサラダ ごさかなのなんばんづけ はなみかん	牛乳 ぶた肉 こまい 油揚げ ちくわ	うどん 油 じゃがいも でん粉 さとう	たまねぎ だいこん にんじん もやし きゃべつ とうもろこし しょうが 長ねぎ みかん	614 kcal	27.6 g
17 金	だいこん カレーライス		ガーリックポテトサラダ サワーポンチ	牛乳 ぶた肉 いんげんまめ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター さとう でん粉	だいこん たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり とうもろこし きゃべつ セロリ みかん パイン もも りんご	674 kcal	19.0 g
20 月	あおなの しおやきそば		ちゅうかコーンスープ チーズポテトはるまき	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン チーズ	中華めん 油 じゃがいも 春巻きの皮 でん粉	きゃべつ にんじん たまねぎ こまつな にんにく しょうが とうもろこし パセリ	613 kcal	24.3 g
21 火	ツナチーズ トースト		わふうポトフ さつまいもチップスサラダ	牛乳 とり肉 ウインナー ツナ チーズ	パン 油 さとう じゃがいも さつまいも	たまねぎ だいこん にんじん 長ねぎ とうもろこし もやし こまつな きゃべつ きゅうり	594 kcal	27.9 g
22 水	チリビーンズ ライス		ポテトのハニーサラダ ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆 レバー 粉寒天	米 油 バター じゃがいも 米粉 さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ パイン もも みかん	672 kcal	23.1 g
わしょくの日								
24 金	せきはん		さかなのみぞれやき おかかあえ とうふとわかめのみそじる はなみかん	牛乳 さば あずき わかめ とうふ 油揚げ かつお節	米 もち米 油 じゃがいも ごま さとう	だいこん こまつな にんじん きゃべつ もやし えのきたけ 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ みかん	603 kcal	28.3 g
27 月	ごはん		さかなのケチャップソース カリカリ油揚げのサラダ ぐだくさんみそじる かき	牛乳 たら 油揚げ	米 油 さとう じゃがいも 米粉 でん粉	きゃべつ こまつな にんじん だいこん たまねぎ こんにやく もやし しょうが 長ねぎ かき	603 kcal	25.7 g
こまつなきゅうしょくの日								
28 火	こまつな クリーム スパゲティ		アーモンドサラダ こまつなのこめこケーキ	牛乳 とり肉 えび たまご 豆乳	スパゲティ 油 アーモンド 米粉 さとう バター	こまつな たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ きゅうり セロリ もやし	654 kcal	26.1 g
世界のりょうり ~インドネシア~								
29 水	ナシゴレン		ガドガド チキンとやさいのスープ マンゴープリン	牛乳 とり肉 えび 生揚げ 粉寒天	米 油 ごま さとう	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ 赤ピーマン きゃべつ もやし チンゲンサイ えのきたけ にんにく マンゴー	601 kcal	26.9 g
セレクト きゅうしょく								
30 木	チョコクリーム (りんごジャム) サンド		ポークシチュー ツナとこんにやくのサラダ	牛乳 ぶた肉 ツナ わかめ	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉 さとう ごま コーンスターチ	たまねぎ にんじん きゃべつ トマト とうもろこし セロリ きゅうり にんにく レモン汁	619 kcal	23.0 g

セレクト給食(11月30日(木))

- ・チョコクリームサンド
または
- ・リンゴジャムサンド



(※手作りのクリームとジャム)



(11月23日は、お赤飯の日)

* 都合により変更になる場合があります。

<小松菜給食>

小松菜給食は、足立区産の小松菜を、JA東京スマイル農業協同組合様よりいただいて、区内全小中学校の給食で食べる取り組みです。

加平小学校の給食では、小松菜のクリームスパゲティと小松菜の米粉ケーキにしました。



よく味わって食べよう