



令和5年度



こんだてひょう



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
1 木	えびクリームライス		クルトンいりサラダ サワーポンチ	牛乳 とり肉 えび 粉チーズ	米 油 バター パン さとう 米粉	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし マッシュルーム パイン もも りんご みかん	637 kcal	23.5 g
2 金	チンジャオロウ スードン		たまごとわかめのスープ きゅうりのナムル	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ピーマン 赤ピーマン たけのこ エリンギ とうもろこし 長ねぎ きゅうり にんにく しょうが	577 kcal	23.2 g
はとくちのけんこうしゅうかん (カミカミメニュー)								
5 月	だいちいり ツナごはん		まめあじのなんばんづけ よしのじる きりぼしだいこんのおかかあえ	牛乳 豆あじ ツナ 大豆 昆布 とり肉 とうふ	米 油 じゃがいも さとう でんぶん	にんじん ごぼう しょうが 切り干し大根 こんにやく きゃべつ だいこん こまつな 長ねぎ もやし	593 kcal	27.5 g
6 火	かきあげどん		ごますあえ じゃがいものみそしる	牛乳 えび たまご 油揚げ とうふ	米 油 さとう じゃがいも さつまいも 小麦粉 ごま	たまねぎ えだまめ にんじん とうもろこし こまつな もやし きゃべつ 長ねぎ	669 kcal	23.5 g
7 水	コッペパン		さかなのハーブパンこやき コールスローサラダ やさいとウインナーのスープ	牛乳 たら ウインナー 粉チーズ	パン 油 さとう パン粉 はちみつ じゃがいも	きゃべつ きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ だいこん こまつな	551 kcal	27.3 g
8 木	とりとごぼうの ピラフ		ミネストローネスープ ツナとわかめのサラダ	牛乳 とり肉 たまご ぶた肉 ベーコン ツナ わかめ	米 油 バター じゃがいも マカロニ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく ごぼう とうもろこし トマト かぶ セロリ もやし きゃべつ	601 kcal	23.2 g
9 金	とりとだいちの そばろどん		とんじる ゆでそらまめ メロン	牛乳 とり肉 大豆 たまご ぶた肉 とうふ	米 油 さとう じゃがいも さとう	しょうが ごぼう 干しいたけ さやいんげん こんにやく にんじん だいこん 長ねぎ たまねぎ そらまめ メロン	641 kcal	30.1 g
12 月	カリカリうめ ごはん		なまあげときゃべつのみそいため こいわしのカレーあげ じゃがもちじる	牛乳 とり肉 小いわし 生揚げ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう	きゃべつ にんじん しょうが ピーマン にんにく たまねぎ 長ねぎ しめじ だいこん ごぼう こまつな	695 kcal	32.3 g
13 火	クリームスープ スパゲティ		アーモンドサラダ きなここめこのココアケーキ	牛乳 とり肉 えび きなこ たまご	スパゲティ 油 米粉 バター アーモンド さとう	たまねぎ にんじん にんにく パセリ しめじ セロリ もやし えだまめ きゃべつ きゅうり	676 kcal	28.9 g
14 水	ピザ トースト		ポトフ アスパラサラダ メロン	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン ウインナー	パン 油 バター じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく ピーマン エリンギ きゃべつ にんじん アスパラガス セロリ もやし きゅうり とうもろこし メロン	551 kcal	23.2 g
15 木	ごはん		とりにくのごまだれやき きゃべつとにらのたまごとじ みそけんちんじる	牛乳 とり肉 たまご とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ しょうが にんじん きゃべつ にら こんにやく ごぼう だいこん 長ねぎ	623 kcal	27.8 g
16 金	むぎいり ごはん		とりにくのみそに てづくりなめたけ わさびあえ あじさいゼリー	牛乳 とり肉 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんじん ごぼう えのきたけ たまねぎ もやし こんにやく きゃべつ こまつな しょうが さやいんげん にんにく	569 kcal	20.5 g
19 月	ごはん		やきざかなのくろずだれ こうやどうふいりわふうサラダ ごじる れいとうみかん	牛乳 さば 高野豆腐 大豆 わかめ 油揚げ ぶた肉 とうふ	米 油 さとう じゃがいも さとう	だいこん きゃべつ にんじん こまつな ごぼう こんにやく たまねぎ 長ねぎ にんにく しょうが 冷凍みかん	659 kcal	29.9 g
世界のりょうり ~かんこく~								
20 火	ビビンバ		わかめスープ チャプチェ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 油 ごま 春雨 さとう	こまつな 大豆もやし 長ねぎ えのきたけ きゃべつ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが	610 kcal	26.5 g
21 水	ナン		キーマカレー リヨネーズポテト アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ベーコン ヨーグルト 粉チーズ	ナン 油 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご パセリ もも パイン みかん アロエ	611 kcal	25.0 g
22 木	ごはん		さかなのフライ おろしぼんずかけ おかかあえ さつまじる	牛乳 もうかざめ たまご とり肉 とうふ かつお節	米 油 さとう さつまいも 小麦粉 パン粉	だいこん しょうが きゃべつ こまつな にんじん もやし ごぼう こんにやく 長ねぎ レモン汁	651 kcal	27.5 g
23 金	ジャージャン めん		わかめサラダ ポテトのからあげ(ポテトのケチャップあえ)	牛乳 ぶた肉 大豆 わかめ 青のり	中華めん 油 じゃがいも ごま さとう でんぶん	にんじん たけのこ にんにく 長ねぎ 干しいたけ もやし しょうが たまねぎ きゅうり きゃべつ こまつな とうもろこし	640 kcal	26.0 g
26 月	ごはん		さかなのにんにくじょうゆだれ ごまあえ かきたまじる さくらんぼ	牛乳 いわし たまご とうふ	米 油 ごま さとう でんぶん	にんにく きゃべつ にんじん こまつな もやし えのきたけ たまねぎ 長ねぎ さくらんぼ	671 kcal	28.8 g
27 火	ひやし ごもくうどん		コロコロサラダ くろごまだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 大豆 かまぼこ	うどん 油 ごま 白玉粉 上新粉 さとう でんぶん	にんじん きゅうり こまつな もやし えだまめ とうもろこし きゃべつ	652 kcal	30.7 g
28 水	やきそば サンド		ポークビーンズ フルーツミックス	牛乳 ぶた肉 大豆 青のり	パン 中華めん じゃがいも 油 さとう	にんじん きゃべつ しょうが たまねぎ セロリ ピーマン にんにく トマト パイン もも みかん メロン	639 kcal	24.3 g
日本のきょうどりょうり ~ほっかいどう~								
29 木	ごはん		さけのちゃんちゃんやき どさんこじる こんぶのつくだに メロン	牛乳 さけ 昆布 ぶた肉 とうふ わかめ	米 バター ごま じゃがいも さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし 長ねぎ ピーマン しょうが	616 kcal	29.4 g
30 金	マーボー どん		ビーフンサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご	米 油 さとう ビーフン でんぶん	にんじん 長ねぎ にんにく きゃべつ きゅうり こまつな もやし たまねぎ しょうが とうもろこし	614 kcal	24.7 g

【6月23日(金)セレクト給食 <ポテトのからあげ(のりしお) または ポテトのケチャップあえ>】

*都合により変更になる場合があります。