



令和5年度



こんだてひょう

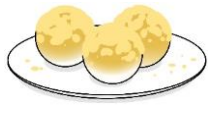


足立区立加平小学校

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
4月	チャーハン		いもとおまめのかりんとろ ビーフンスープ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご	米 麦 油 さつまいも ビーフン ごま さとう でん粉	ピーマン にんじん 長ねぎ えのきたけ もやし にんにく チンゲンサイ しょうが	627 kcal	20.2 g
5火	ごはん		さかなのみぞれやき かきたまじる じゃがいものきんぴら	牛乳 さば くわがめ とうふ たまご	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	だいこん ごぼう こんにゃく たまねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく	614 kcal	29.1 g
6水	アーモンド トースト		かぼちゃのクリームに まめまめサラダ	牛乳 とり肉 いんげん豆 レンズ豆	パン バター 油 アーモンド 米粉 さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり セロリー マッシュルーム	599 kcal	23.6 g
7木	わかめ ごはん		トマトにくじゃが わふうサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 さつまいも 焼きちくわ わかめ	米 油 ごま じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しょうが トマト こんにゃく さやいんげん きゃべつ きゅうり だいこん みかん	589 kcal	20.3 g
8金	ごまだれ ひやしちゅうか		やさいチップス アロエ入りフルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	中華めん 油 さつまいも ごま さとう	きゅうり にんじん もやし ゴーヤ かぼちゃ れんこん アロエ みかん パイン もも	651 kcal	29.6 g
11月	もずくと やさいの そばろどん		こんにゃく入りサラダ なめことだいこんのみそしる	牛乳 ぶた肉 大豆 もずく とうふ 油揚げ	米 油 ごま じゃがいも さとう でん粉	にんじん たまねぎ しょうが 長ねぎ さやいんげん もやし きゃべつ きゅうり こんにゃく とうもろこし なめこ だいこん	593 kcal	24.5 g
12火	ごはん		さかなのバーベキューソース カリカリあぶらあげのサラダ ごじる	牛乳 もうかざめ ぶた肉 油揚げ 大豆 とうふ	米 油 じゃがいも 米粉 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ こまつな 長ねぎ もやし こんにゃく ごぼう りんご レモン汁	605 kcal	28.7 g
13水	やき カレーパン		イタリアンスープ フライビーンズサラダ なし	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 たまご 粉チーズ	パン 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう でん粉	たまねぎ にんじん にんにく とうもろこし こまつな きゃべつ きゅうり セロリー 梨	600 kcal	27.8 g
14木	なすとトマトの スパゲティ		ツナとわかめのサラダ ガトーショコラ	牛乳 ぶた肉 ベーコン わかめ たまご	スパゲティ 油 小麦粉 さとう バター チョコレート	なす たまねぎ とうもろこし にんにく きゃべつ ピーマン にんじん トマト しめじ もやし	694 kcal	25.6 g
15金	こぎつね ごはん		きびなごのスパイシーあげ こうやどうふ入りわふうサラダ きんときまめのあまに よしのじる	牛乳 とり肉 きびなご 油揚げ 高野豆腐 とうふ 金時豆	米 油 でん粉 じゃがいも 米粉 さとう	にんじん だいこん きゃべつ しょうが こまつな こんにゃく チンゲンサイ	614 kcal	28.7 g
19火	タコライス		ABCスープ フライドポテト	牛乳 ぶた肉 ぶたレバー ひよこ豆 チーズ ウインナー	米 油 じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんにく セロリー きゃべつ トマト だいこん にんじん パセリ	642 kcal	22.6 g
20水	チョコクリーム サンド		さかなのムニエル トマトソース コーンドレッシングサラダ やさいスープ	牛乳 もうかざめ とり肉	パン 油 バター じゃがいも パン粉 さとう	たまねぎ マッシュルーム もやし きゃべつ にんじん セロリー きゅうり だいこん こまつな セロリー とうもろこし	624 kcal	26.6 g
日本のきょうどりょうり ~みやざきけん~								
21木	むぎ入り ごはん		チキンなんばん きりぼしだいこんとツナのあえもの ひやじる	牛乳 とり肉 ツナ とうふ	米 麦 油 ごま でん粉 さとう	きりぼしだいこん きゃべつ 長ねぎ にんじん こまつな きゅうり しょうが にんにく みょうが 葉ねぎ レモン汁	627 kcal	32.9 g
22金	ハヤシライス		ガーリックポテトサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 粉寒天	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	たまねぎ セロリー にんにく にんじん きゃべつ ピーマン しめじ きゅうり とうもろこし ぶどうジュース	638 kcal	18.3 g
25月	ごはん		さかなのフライ からしあえ わかめのみそしる	牛乳 あじ たまご わかめ 油揚げ とうふ	米 油 さとう 小麦粉 パン粉	きゃべつ にんじん こまつな しょうが もやし たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	624 kcal	28.2 g
26火	きりぼしだいこん ごはん		小さいわしのこうみあげ すましじる きゃべつとなまあげのみそいため	牛乳 とり肉 小さいわし 生揚げ 油揚げ とうふ	米 油 ごま でん粉 さとう	にんじん 切り干し大根 長ねぎ たまねぎ きゃべつ しめじ ピーマン だいこん こまつな しょうが しらたき にんにく	676 kcal	32.8 g
世界のりょうり ~フランス~								
27水	ソフト フランスパン		さかなのポワレ バターレモンソース ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ ぶどう	牛乳 たら	パン 油 バター 小麦粉 米粉 さとう	にんにく たまねぎ かぼちゃ ピーマン 赤ピーマン なす ズッキーニ トマト セロリー レモン 巨峰	593 kcal	27.5 g
28木	ごこく ごはん		こうやどうふのたまごとじ パリパリわかめサラダ	牛乳 とり肉 高野豆腐 たまご わかめ	米 麦 黒米 油 きび あわ ひえ ワンタン皮 ごま じゃがいも さとう	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし しょうが	642 kcal	28.8 g
十五夜 こんだて (セレクト)								
29金	カレー うどん		レンコンチップスサラダ つきみだんご	牛乳 ぶた肉 油揚げ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう でん粉 米粉	たまねぎ にんじん こまつな しめじ 長ねぎ れんこん きゃべつ きゅうり	640 kcal	20.5 g

セレクト給食(9月29日(金))

- くつきみだんご
 ・みたらしだんご
 または
 ・きなこだんご



9月29日は
 じゅうごや
「十五夜」です。

* 都合により変更になる場合があります。

十五夜の月は、「中秋の名月」ともよばれ、一年の中で最も月が美しく見える日だといわれています。十五夜は、お団子や稲に見立てたススキ、里芋などを月にお供えて、秋の収穫を感謝する日本の伝統行事です。