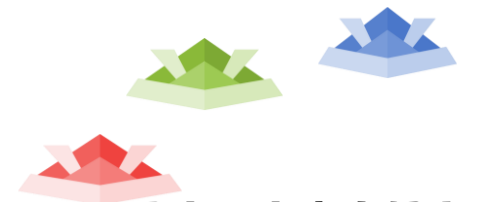


5がつこんだてひょう



足立区立中島根小学校

校長 武井 利依
栄養士 大塚 恵利

日	しゅしょく	のみのもの	おかず	エネルギー	赤色のなかま		黄色のなかま		緑色のなかま	
				たんぱくしつ	血・肉・骨になる		熱や力になる		体の調子を整える	
7	ナンピザパン		じゃがバター せんぎりやさいスープ	648	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう ピザチーズ わかめ	ナン じゃがいも	あぶら バター	ピーマン パセリ こまつな にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム たけのこ もやし ほししいたけ
8	カレーピラフの きのこソース		オニオンドレサラダ みしょうかん	651	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム ちりめん	こめ こむぎこ さとう	バター あぶら	にんじん	みしょうかん えのきたけ ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン セロリ たまねぎ
9	ピースごはん <small>野菜の日</small>		ししやもかわりあげ ゴマドレサラダ みそしる	658	たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん ししやも わかめ	こめ さとう もちごめ こむぎこ じゃがいも	あぶら しろごま ごまあぶら	にんじん パセリ	グリーンピース キャベツ きゅうり コーン もやし たまねぎ
10	キムチ チャーハン		ちゃんぽん きなこまめ	610	ぶたにく きなこ いかに えび だいず うずらたまご	ぎゅうにゅう	こめ スパゲティ さとう	ごまあぶら しろごま あぶら	ピーマン にんじん こまつな	はくさいキムチ ながねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが
13	たらこ スパゲティ		おろしサラダ フルーツしらたま	586	たらこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう のり わかめ	スパゲティ さとう こむぎこ	あぶら バター くるみ	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ レモンじる マッシュルーム きゅうり もやし だいこん キャベツ パイナップル みかん もも
14	セサミトースト		ミートボール トマトシチュー コールスローサラダ	648	たまご ぶたひきにく だいず	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう こむぎこ じゃがいも はちみつ	バター ごま あぶら	にんじん ホールトマト	にんにく セロリ マッシュルーム きゅうり グリーンピース コーン たまねぎ キャベツ
15	いわしの かばやきどん		キャベツのぱいにくあえ みそしる	629	いわし あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	こまつな にんじん	しょうが きゅうり キャベツ うめぼし だいこん ながねぎ
16	しゃんはい やきそば		ちゅうかふうごまずあえ マーブルチョコケーキ	615	ぶたにく えび いか ぶたひきにく たまご	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こむぎこ チョコレート さとう	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ながねぎ たけのこ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ほししいたけ
17	むぎごはん じゃこピーマン		とうふのごもくに ナムル	637	ぶたにく いんげんまめ とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら しろごま あぶら	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ もやし きゅうり
20	さんしょくどん		とんじる れいとうみかん	703	たまご ツナ みそ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さんおんとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら しろごま	こまつな にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ れいとうみかん
21	ツナコーン サンド		ミネストローネ こふきいも	656	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう ピザチーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ	マヨネーズ あぶら	にんじん ホールトマト パセリ	たまねぎ コーン ぶなしめじ かぶ セロリ
22	ごはん		サーモンフライ かまぼこいりわさびあえ わかたけじる	687	サーモン たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	こまつな	はくさい たけのこ ながねぎ
23	にこみうどん		だいこんサラダ しらたまドーナツ	588	とりにく あぶらあげ ツナ きなこ	ぎゅうにゅう	うどん さとう しらたまこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら しろごま	にんじん こまつな	ほししいたけ たけのこ たまねぎ だいこん もやし キャベツ
24	ココアパン		チリビーンズ ベーコンとじゃがいものスープ ヨーグルトあえ	649	ぶたひきにく だいず いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト	ココアパン こむぎこ じゃがいも はちみつ	あぶら バター	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく しょうが セロリ パイナップル もも みかん
27	さんさいごはん		さかなのてりやき ごまあえ みそしる	635	とりにく あぶらあげ さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ いとこんにやく さとう じゃがいも	あぶら しろごま	にんじん こまつな	ふき わらび ごぼう たけのこ たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが キャベツ
28	ガーリック トースト		グリーンシチュー コーンサラダ きよみオレンジ	628	とりにく いんげんまめ	ぎゅうにゅう こなチーズ	しょくパン じゃがいも こむぎこ	バター あぶら	パセリ にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ コーン きよみオレンジ
29	ごはん		たまごやきくずあんかけ やさいとじゃがいものあえもの みそしる	605	とりひきにく たまご みそ ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ ながねぎ
30	ぶたどん <small>お誕生日給食</small>		わふうドレッシング サラダ すましじる	680	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ちりめん こなかんでん	こめ さとう いとこんにやく でんぶん	あぶら ごまあぶら しろごま	アスパラガス にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン りんごジュース
31	コスタリカ ライス		レタススープ バナナケーキ	700	ぶたにく たまご だいず とりにく レンズまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ	バター あぶら	ピーマン パセリ あかピーマン ホールトマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム レタス セロリ パナナ レモンじる

★学校行事・食材料の都合・感染性胃腸炎の流行等により、献立内容を変更することがあります★

エネルギー (kcal)
たんぱくしつ (g)

