



きゅう しょく こん だて ひょう  
給食献立表

あだちくりつだいにちゅうがっこうや かんがっきゅう  
足立区立第四中学校夜間学級

ひにち	ようび曜日	しゅしょく 主食	おかず・汁物・デザート	の飲み物	エネルギー (kcal) しょくえんそどうりょう 食塩相当量 (g)
8	か火	シーフードカレーライス	チキンサラダ オレンジゼリー		830kcal 3.1g
9	すい水	<u>みそにこ</u> 味噌煮込みうどん	たまごと野菜の和え物 草だんご		771kcal 3.1g
10	もく木	うぐいすきな粉揚げパン	<u>ポトフ</u> ツナコーンサラダ		724kcal 2.9g
11	きん金	ごはん	とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き いんげんのごま和え みそ汁		751kcal 2.5g
14	げつ月	ふきごはん	ししゃものあまから ししゃもの甘辛ごま焼き 油揚げ入りおひたし <u>豚汁</u>		712kcal 2.9g
15	か火	かしわ 柏パン	ビーンズコロケ ユでキャベツ 野菜スープ		803kcal 2.7g
16	すい水	ごはん	ゆかりごま さけ ねぎみそや 鮭の葱味噌焼き 野菜のレモン醤油 かみなり汁		716kcal 2.9g
17	もく木	たけのこ 筍ごはん	ごもくたまごや 五目たまご焼き 梅肉和え 生揚げのみそ汁		758kcal 3.4g
18	きん金	まる 丸パン	しろみぎかな 白身魚フライ ボイルキャベツ たまごと小松菜のスープ フルーツヨーグルト		705kcal 2.4g
21	げつ月	<u>ぶたにくどうふ</u> 豚肉豆腐丼	やまぶきあ 山吹和え 果物		736kcal 2.8g
22	か火	いかとトマトの クリームパスタ	レモンドレッシングサラダ バナナ蒸しケーキ		725kcal 2.1g
23	すい水	こぎつね ごはん	にぎすのガーリック揚げ ごもくまめ わかたけ汁		732kcal 2.8g
24	もく木	たまポテドッグ	いかとわかめのサラダ ビーンズポタージュ		714kcal 2.2g
25	きん金	ごはん	さばのカレー焼き アーモンド和え みそ汁		702kcal 2.8g
26	ど土	えびクリームライス	バジルドレッシングサラダ ピーチゼリー		823kcal 2.5g
28	げつ月	ごもく 五目ラーメン	<u>レバ・ポテ・ビーンズ中華和え</u> 果物		852kcal 3.1g
30	すい水	ごはん	ちりめんごま じゃがいものとりに 鶏そぼろ煮 おかかチーズ和え		771kcal 2.6g

※ 給食は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

※ \_\_\_\_\_ (下線) のあるメニューには、豚肉・豚加工品を使用しています。