

令和5年度 5月学校給食献立予定表

足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	きつねうどん		みそドレポテト くさだんご	学乳, 豚肉, 油揚げ, 白みそ, きな粉	無塩冷凍うどん, じゃがいも, 砂糖, 油, 白すりごま, 上新粉, 白玉粉	にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, よもぎ(冷凍)	596 kcal 25.4 g 21.8 g 2.0 g
2火	ミルクパン		ポテトオムレツ キャベツとベーコンのスープ オレンジゼリー	学乳, たまご, ベーコン, プレーンヨーグルト	ミルクパン, じゃがいも, 油, はちみつ	たまねぎ, にんじん, 冷凍ホールコーン, キャベツ, こまつな, みかん缶	564 kcal 23.2 g 22.2 g 2.4 g
8月	たきこみいなり		さわらのゆうあんやきのりのりサラダ さわにわん	学乳, 油揚げ, さわら, 刻みのり	米, 砂糖, 白いりごま, 油	にんじん, 干し椎茸, ゆず, きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, だいこん, 長ねぎ, こまつな	563 kcal 27.3 g 20.0 g 2.4 g
9火	わかめごはん		ししゃものからあげ もやしのごまじょうゆ けんちん汁	学乳, 炊きこみわかめ, ししゃも, 鶏肉, 木綿豆腐	米, 白いりごま, 小麦粉, でんぷん, 揚げ油, じゃがいも, こんにゃく	にんにく, しょうが, もやし, きゅうり, にんじん, 長ねぎ, だいこん, ごぼう	560 kcal 22.1 g 18.2 g 2.4 g
10水	みそラーメン		おからはるまき オレンジ	学乳, 豚ひき肉, 大豆, カットわかめ, 赤みそ, 白みそ, ツナ水煮, おから	蒸し中華めん, 油, ごま油, エッグケアマヨネーズ, はるまきの皮, 揚げ油	にんじん, しょうが, にんにく, もやし, なら, 長ねぎ, 冷凍ホールコーン, わけぎ, レモン, オレンジ	606 kcal 25.3 g 25.1 g 3.0 g
11木	ビーンズドッグ		やさいスープ煮 パイナップル	学乳, 大豆, 豚ひき肉, ピザチーズ, ウィナー, うずら卵水煮	コッペパン, 油, 砂糖, 小麦粉, じゃがいも	たまねぎ, にんじん, にんにく, キャベツ, こまつな, パイナップル	558 kcal 26.2 g 24.0 g 2.2 g
12金	しせん丼		はるさめサラダ オレンジ	学乳, 生揚げ, 豚肉	米, 砂糖, 油, でんぷん, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, こまつな, きゅうり, もやし, キャベツ, 冷凍ホールコーン, オレンジ	641 kcal 24.4 g 21.4 g 2.1 g
15月	チリビーンズライス		フレンチドレッシングサラダ オレンジ	学乳, 豚ひき肉, 豚レバー, ひき肉, 大豆, いんげんまめ	米, 油, 小麦粉, 豆乳クリームバター, サラダ油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, ピーマン, にんにく, しょうが, セロリー, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, オレンジ	598 kcal 21.6 g 18.1 g 1.9 g
16火	ピリカラあだちな丼		五目わかめスープ パイナップル	学乳, 豚肉, 鶏肉, カットわかめ, 木綿豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油	しょうが, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, こまつな, パイナップル	578 kcal 23.8 g 16.7 g 2.0 g
17水	はいがまいりごはん		なまあげのみそいため じゃこサラダ	学乳, 豚肉, 生揚げ, 赤みそ, ちりめんじゃこ	米, はいが米, 油, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖, ごま油, でんぷん	しょうが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン	580 kcal 21.3 g 17.3 g 2.1 g
18木	セサミトースト		ポークビーンズ ツナサラダ	学乳, 豚肉, いんげんまめ, ツナオイル漬け	食パン, バター, グラニュー糖, 白いりごま, 白すりごま, じゃがいも, 油, 砂糖	たまねぎ, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし	553 kcal 22.0 g 24.0 g 2.4 g
19金	ひじきごはん		ししゃものいそべあげ おひたし かきたま汁	学乳, 芽ひじき, 鶏肉, 油揚げ, ししゃも, あおのり, 木綿豆腐, たまご, カットわかめ	米, 油, 砂糖, 小麦粉, でんぷん	にんじん, グリンピース, もやし, こまつな, はくさい, たまねぎ	562 kcal 24.7 g 20.1 g 2.5 g
22月	ごはん		新じゃがいものそぼろ煮 こまつなのあえもの じゃこピーマンふりかけ	学乳, ちりめん, 鶏肉, 大豆, 木綿豆腐	米, 砂糖, ごま油, 白いりごま, じゃがいも, こんにゃく, 油	ピーマン, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, たまねぎ, グリンピース	574 kcal 23.7 g 17.3 g 2.3 g
23火	ジャージャーめん		あげワンタンサラダ フルーツパンチ	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ	蒸し中華めん, ごま油, 油, 砂糖, でんぷん, ワンタンの皮, 揚げ油	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ, しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, こまつな, 冷凍ホールコーン, みかん缶, パイン缶, もも缶	606 kcal 23.1 g 18.3 g 2.9 g
24水	ごはん		かつおでんぶ やきさばのみそだれ ごまあえ さつま汁	学乳, 粉かつお, さば, 赤みそ, 鶏肉, 木綿豆腐, 白みそ	米, 砂糖, 白いりごま, 白すりごま, こんにゃく, さつまいも	こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	608 kcal 29.7 g 20.5 g 2.1 g
25木	ショートニングパン		いかのあまからあえ ミックスマッシュ たまごと青菜のスープ	学乳, いか, 豆乳クリーム, 調製豆乳, 鶏肉, たまご	ショートニングパン, でんぷん, 揚げ油, 砂糖, じゃがいも, 豆乳クリームバター	しょうが, 冷凍ホールコーン, にんじん, たまねぎ, こまつな	581 kcal 28.4 g 23.3 g 2.9 g
26金	みそカツ丼		いそあえ にらたま汁	学乳, 豚ひれ, 赤みそ, 刻みのり, 木綿豆腐, たまご	米, 小麦粉, パン粉, 揚げ油, ごま油, 砂糖, でんぷん	にんにく, こまつな, にんじん, はくさい, もやし, たまねぎ, なら	616 kcal 30.1 g 18.7 g 2.6 g
27土	かまやきビビンバ 【スポーツデー】		ABCスープ ソフールヨーグルト	学乳, 豚ひき肉, 赤みそ, ロングフランクフルト, ヨーグルト	米, ごま油, 砂糖, 白いりごま, マカロニ	にんにく, しょうが, もやし, こまつな, にんじん, キャベツ, たまねぎ, セロリー	597 kcal 24.0 g 17.7 g 2.6 g
30火	ちゅうか丼		ツナいりナムル グレープジュースゼリー	学乳, 豚肉, いか, 冷凍むきえび, うずら卵水煮, ツナオイル漬け, 粉寒天	米, 油, でんぷん, ごま油, 砂糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, たまねぎ, 干し椎茸, チンゲンツァイ, きゅうり, もやし, ぶどうジュース	582 kcal 24.9 g 17.6 g 2.1 g
31水	かむかむくきわかめごはん		めばるのみそにんにくやき ごまあえ ごじる	学乳, くきわかめ, めばる, 白みそ, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 白いりごま, 砂糖, 油, 白すりごま, こんにゃく	しょうが, こまつな, はくさい, もやし, にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	582 kcal 28.1 g 18.4 g 2.4 g

※ 仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
 ※ 毎日の食材の産地公表や給食写真はホームページに載せています。

