



# 「なかよく楽しく食べよう」



## こんだてひょう

令和6年度

令和6年 8月30日  
足立区立保木間小学校  
校長 北川 みどり

日	曜日	こんだてめい			しょくひんめい			エネルギー (Kcal)	
		牛乳	しゅしょく (ごはん・パン・めん)	しゅさい・ふくさい しるもの・デザート	からだをつくる	エネルギーになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	4時間授業(給食なし)							
3	か火		エビクリームライス	ごまドレッシングサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう・とりにく エビ・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	こめ・あぶら・こむぎこ バター・ごま・ごまあぶら さとう	にんじん・たまねぎ・きゅうり・キャベツ コーン・れいとうみかん	654	
4	すい水		カレーチーストースト	ツナサラダ ようふうたまごスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく レンズまめ・ピザチース ツナ・ベーコン・たまご	しょくパン・あぶら こむぎこ・ごまあぶら さとう・じゃがいも でんぷん	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん セロリ・もやし・こまつな	593	
5	もく木		ごはん /こまつなのふりかけ	いかのチリソース かんこくふうのりサラダ タイピーエン	ぎゅうにゅう・ちりめん いか・わかめ・のり・エビ ぶたにく・かまぼこ うずらのたまご	こめ・ごまあぶら・ごま こめこ・さとう・はるさめ	こまつな・にんにく・しょうが・ながねぎ もやし・きゅうり・にんじん・キャベツ しいたけ	662	
6	きん金		ツナとおろしの スパゲティ	にんじンドレッシングサラダ おからドーナツ	ぎゅうにゅう・ツナ しらす・おから・たまご ちょうりぎゅうにゅう	スパゲティ・あぶら さとう・でんぷん ごまあぶら・こむぎこ	だいこん・こまつな・キャベツ・もやし コーン・にんじん・たまねぎ	647	
9	げつ		てりやきチキンサンド	オニドレサラダ いんげんまめのポターージュ	ぎゅうにゅう・とりにく ピザチース・いんげんまめ ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム・とうにゅう	コッペパン・あぶら さとう・でんぷん マヨネーズ・ごまあぶら じゃがいも・バター	たまねぎ・コーン・こまつな・キャベツ にんじん・パセリ	626	
10	か火		ごはん	さかなのいちみやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう・たら あぶらあげ・みそ	こめ・さとう・ごま じゃがいも	しょうが・キャベツ・にんじん・もやし こまつな・こねぎ	551	
11	すい水		とうふのそぼろどん	きりぼしだいこんのサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・こなかてん	こめ・あぶら・はるさめ さとう・ごま・ごまあぶら	ながねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ しいたけ・ごぼう・えだまめ・きゅうり きりぼしだいこん・もやし りんごジュース	573	
12	もく木	 	さけとえだまめの ごはん	ちくぜんに みそしる	ぎゅうにゅう・さけ とりにく・なまあげ・みそ とうふ・たまご	こめ・じゃがいも・あぶら こんにゃく・さとう	えだまめ・にんじん・たけのこ・ごぼう こまつな	624	
13	きん金		かいせんチャーハン	ベーコンポテトはるまき わんだんスープ	ぎゅうにゅう・エビ・いか たまご・ベーコン ぶたにく ちょうりぎゅうにゅう	こめ・あぶら・ごまあぶら はるまきのかわ・バター じゃがいも・こむぎこ でんぷん・わんだんのかわ	にんじん・ながねぎ・ピーマン・もやし こまつな・しいたけ	585	
16	げつ	敬老の日							
17	か火		じゅうごや 十五夜 ひやしとうにゅう たんたんめん	 じゃこあえ つきみだんご	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいす・とうにゅう・みそ ちりめん	うどん・ごまあぶら・ごま ねりごま・あぶら・さとう しらたま・でんぷん	にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ にんじん・こまつな・もやし・キャベツ きゅうり・レモン	663	
18	すい水		とりごぼうピラフ	コーンサラダ とりにくのトマトに	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・いんげんまめ	こめ・あぶら・さとう じゃがいも・バター こむぎこ	ごぼう・にんじん・グリーンピース・コーン キャベツ・こまつな・にんにく・しょうが たまねぎ・トマト	595	
19	もく木		ごはん	さかなのみそマヨやき おろしあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう・マス・みそ わかめ・とりにく・とうふ	こめ・あぶら・マヨネーズ さとう・こんにゃく	たまねぎ・パセリ・きゅうり・キャベツ もやし・にんじん・だいこん・ながねぎ しいたけ・えのき	590	
20	きん金		3・4年生 給食なし てづくりメロンパン	きのこサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう・たまご ちょうりぎゅうにゅう ぶたにく・ウインナー	まるパン・バター・さとう こむぎこ・グラニューとう じゃがいも オリーブオイル	こまつな・キャベツ・コーン・エリンギ しめじ・えのき・にんにく・たまねぎ にんじん	653	
23	げつ	秋分の日 振替休日							
24	か火		ごはん /のりのつくだに	カレーにくじゃが やさいのアーモンドあえ きよほう&シャインマスカット	ぎゅうにゅう・のり ぶたにく・あぶらあげ	こめ・さとう・あぶら じゃがいも・こんにゃく アーモンド・ごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ・いんげん キャベツ・もやし・こまつな・きよほう シャインマスカット	567	
25	すい水		やきにくどん	いかのちゅうかあえ なし	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん いら・きゅうり・キャベツ・もやし・なし	586	
26	もく木		わかめごはん	こざかなのごまごろもあげ おひたし とんじる	ぎゅうにゅう・わかめ きびなご・ぶたにく とうふ・みそ	こめ・ごま・こむぎこ ごま・こんにゃく じゃがいも	キャベツ・にんじん・こまつな・ごぼう ながねぎ	575	
27	きん金		ジャージャーめん	スパイシーポテト わかめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいす・みそ・わかめ たまご・とうふ	ちゅうかめん・あぶら さとう・ごまあぶら でんぷん・じゃがいも	しいたけ・にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・ながねぎ	608	
30	げつ		2年生 給食なし くろざとうパン	チキンマカロニグラタン こまつなとたまごのスープ	ぎゅうにゅう・とりにく ちょうりぎゅうにゅう いんげんまめ・たまご ピザチース・とうふ	くろざとうパン・あぶら マカロニ・バター こむぎこ・でんぷん	たまねぎ・しめじ・こまつな	571	

○食材の購入状況・学校行事・感染症の流行などにより、献立を変更することがありますので、予めご了承ください。

